

5

月号

栄養だより

～食生活のちょうどいいバランス～

仕事や家事・育児、勉強や趣味など、やりたい事・やらないといけない事いっぱい！そんな毎日を送っていくためには、心と体を健康に保つことが基本です。今回は、健康に過ごすための「食生活のバランス」についてお話ししていきます。



① 基本の栄養バランス

主食

米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。

主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質の供給源となる。

副菜

野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たす。

まずは、朝・昼・晩の自分の献立にそれぞれの栄養素がそろっているか確認しよう！



特に主菜になるタンパク質や脂質を含む食品は**海藻類・野菜類・きのこ類**と組み合わせることで栄養素の吸収がよくなり、効果的に体内に吸収されます。ぜひ色々な食材を組み合わせることでバランスを整えていきましょう！



② 体重の変化をみる



よく、「1日の食べる量が適切なのかわからない」とおっしゃる方がいますが、そういう時は**体重の変化**をみましょう！体重の増減は、摂取量（食べた量）と消費量（活動して消費した量）の目安になります。



「ちょいどよい」体系の目安として BMI という指標があるよ！

目標とする BMI は 18.5～24.9 (kg/m²)

計算方法は… **BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)**



ライフスタイルは人それぞれ、自分に合ったちょうどいい食生活を見つけてみましょう！

