

栄養バランスを意識



6月となり、ジメジメとした暑さが続いています。皆さんはどうお過ごしでしょうか。

今月は「食育月間」となっています。「食育」は子どもたちが正しい食の知識や食事を選択する力を養い、栄養を通じて健やかな身心と豊かな人間性を育み、いきいきと暮らしていく事を支援する教育です。この機会に「食事バランスガイド」を参考にし、日ごろ口にしているものを振り返り、「食」に関して知識を深め、栄養バランスの良い食生活を送りましょう。

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を、どれだけ」食べればよいかイラストに表したものです。食事の基本は主食、主菜、副菜、汁物が揃っていることです。デザートとして、果物をつけるとよりビタミンが摂れます。1日に「何を、どれだけ」食べればよいか、今の食生活で健康な体は維持できるのか、この機会に改めて考えていきましょう。

副菜
ビタミン、ミネラル、食物繊維を含む食材を使用し、体の調子を整える役割がある。

主菜
筋肉や血液、髪の毛や爪といった体を作るのに必要な栄養素を含む。

デザート
ヨーグルト等乳製品は主にカルシウムが摂れ、果物はビタミンや食物繊維が摂れる為、より栄養バランスが良くなる。

主食
主に体を動かすエネルギー源になる。

汁物
水分補給の役割もあり、主菜、副菜で使用していない食材を使うことで必要な栄養素の摂取量を満せることや、補える栄養もある。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、あんぱん1個、うどん1束、ロールパン2個 15つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もやしそば1杯、スシロール
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) 野菜料理ら並程度	1つ分 = ほうろく炒め、あさりの味噌汁、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ、わかめとわかめ 2つ分 = ほうろく炒め、ほうろく炒め、ほうろく炒め
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3道程度	1つ分 = 肉、卵、魚、大豆料理 2つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理 3つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム、ソフトクリーム 2つ分 = 牛乳、ヨーグルト
2 果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = かんきつ類、りんご、バナナ、葡萄、いちご、みかん

※⑤⑥はサービング(食事の提供量の単位)の概

管理栄養士：有馬

参考文献：「食事バランスガイド」について：農林水産省 (maff.go.jp)