

# バランスの 良い食事



健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。  
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955

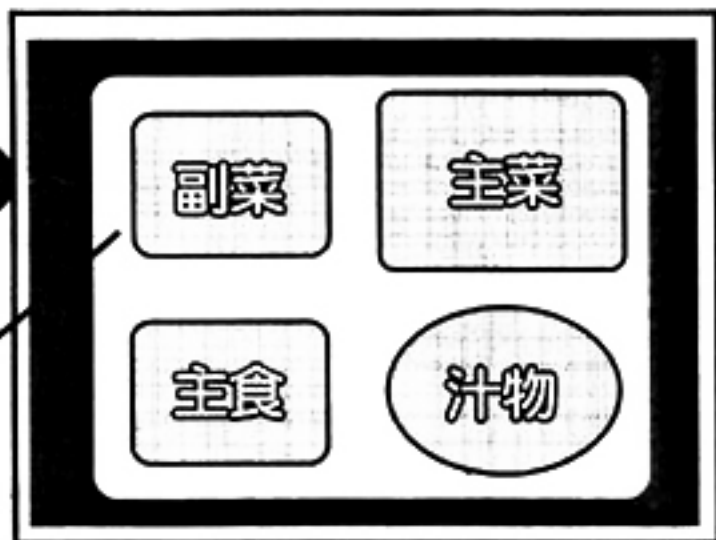
かちどき薬品グループ

# バランス良く 栄養をとるには?

主食・主菜・副菜の組み合わせが基本です。



**食**生活の基本は、何といっても  
**主食・主菜・副菜**をバランスよくそろえた  
 一日3回の食事をきちんととることです。



**ポイント**

- 多様な食品を組み合わせましょう。  
 あまり神経質にならずに、いろいろな食品を組み合わせ  
 食べれば、必要な栄養素がとれて、栄養の偏りを防げます。
- 調理方法が偏らないようにしましょう。  
 炒め物や揚げ物などは油を多く使い、煮物や汁物などは  
 塩分が多くなりがちです。

.....  
**主食とは** 力や体温となるもの  
 ごはんやパン・麺などの炭水化物

ごはん、パン、麺類などで、炭水化物を多く含み、  
 エネルギーのもとになります。



.....  
**主菜とは** 血や肉・骨や歯を  
 つくるもの  
 メインになるおかず

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの  
 中心となる料理で、タンパク質や脂質を多く含みます。



和え物やサラダなどの野菜類

## 副菜とは 体の調子を整える

野菜、海藻、きのこなどを使った料理です。  
主食・主菜で不足するビタミンやミネラル、食物繊維の補給源です。

献立例



サラダ



おひたし



煮物



かほちやの煮物



きゅうりの酢の物



きのこの炒め物

## 汁物

主菜や副菜で補いきれない食物繊維を汁もので摂取します。

野菜や海藻をたくさん使って第二の副菜の役割をします。

献立例



みそ汁



コーンスープ



トマトスープ



わかめスープ

●汁物は、1日1杯～2杯摂るのが良いでしょう。  
(1日3杯は塩分の摂りすぎになります。)

# 6つの基礎食品

バランスよく栄養素をとるために参考となるのが「6つの基礎食品群」です。  
毎回の食事でこの中から1品ずつ以上食べるように心がければ、自然に栄養素のバランスのとれた食事ができるようになります。



- 第1群 魚・肉・卵・大豆製品 ▶ タンパク質の供給源
- 第2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻 ▶ カルシウムの供給源
- 第3群 緑黄色野菜 ▶ カロチンの供給源
- 第4群 その他の野菜・きのこ類・果物 ▶ ビタミンCの供給源
- 第5群 ごはん・パン・麺類・いも類 ▶ エネルギーの供給源
- 第6群 植物油・マーガリンなど油脂 ▶ エネルギーの供給源

### 献立例

#### 朝食



✓		食品名
✓	第1群	卵
✓	第2群	ヨーグルト
✓	第3群	トマト
✓	第4群	きゅうり・レタス
✓	第5群	パン
✓	第6群	マーガリン・ドレッシング

#### 昼食



✓		食品名
✓	第1群	鮭・ミートボール
✓	第2群	ひじき
✓	第3群	にんじん・トマト
✓	第4群	きゅうり
✓	第5群	ご飯・じゃがいも
✓	第6群	マヨネーズ

#### 夕食



✓		食品名
✓	第1群	ハンバーグ・豆腐・かつお節
✓	第2群	わかめ
✓	第3群	ほうれん草・ブロッコリー
✓	第4群	とうもろこし・玉ねぎ
✓	第5群	ご飯
✓	第6群	植物油

# あなたの食事の バランスは？

6つの基礎食品が摂れているかチェックしてみましょう！

#### 朝食の献立

- ・主食 \_\_\_\_\_
- ・主菜 \_\_\_\_\_
- ・副菜 \_\_\_\_\_
- ・汁物 \_\_\_\_\_

✓		食品名
	第1群	
	第2群	
	第3群	
	第4群	
	第5群	
	第6群	

#### 昼食の献立

- ・主食 \_\_\_\_\_
- ・主菜 \_\_\_\_\_
- ・副菜 \_\_\_\_\_
- ・汁物 \_\_\_\_\_

✓		食品名
	第1群	
	第2群	
	第3群	
	第4群	
	第5群	
	第6群	

#### 夕食の献立

- ・主食 \_\_\_\_\_
- ・主菜 \_\_\_\_\_
- ・副菜 \_\_\_\_\_
- ・汁物 \_\_\_\_\_

✓		食品名
	第1群	
	第2群	
	第3群	
	第4群	
	第5群	
	第6群	

昼食が外食やお弁当で、野菜類が不足した場合は  
夕食の副菜や汁物で補いましょう。



かちどき薬局店舗（一部）では  
栄養士による栄養相談を行っています。