

【管理栄養士の】Pharmacy

日生薬局 / ミアヘルサ薬局

コラム

2024

①号

Vol.28

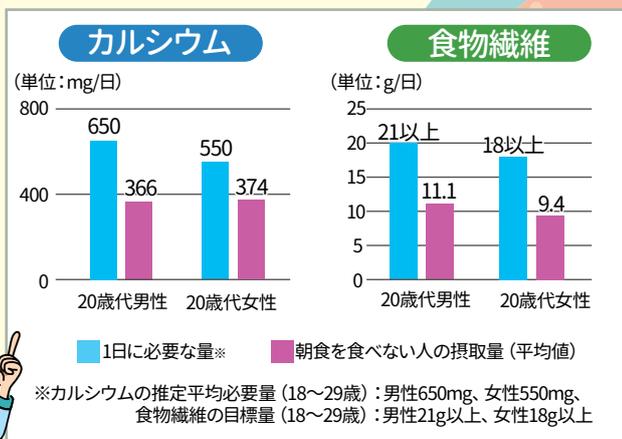
バランスの良い食事とは？

「バランスの良い食生活」は、心と体を健康に保つ基本ですが、どのような食事をしたら良いのかと悩むことはありませんか？時間がないからと食事を簡単に済ませたり、食べなかったりすると、体に必要な栄養が不足してしまいます。

以下のチェックリストを活用して、よりバランスの良い食生活を送りましょう！

□ 1日3食きちんと食べる

生活リズムが崩れ食事の時間が不規則になったり、食事を抜いてしまったりしていませんか？脳の活動エネルギーは大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。つまり、朝の脳はエネルギー不足の状態です。しっかり朝ごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。また、1日2食ではいくつかの栄養素が1日の必要量に満たないことが分かっています。



資料: (1日に必要な量) 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」
(朝食を食べない人の摂取量) 厚生労働省所管の「平成27年国民健康・栄養調査」データを利用して集計

□ 主食(ごはんやパン)・主菜(肉や魚)・副菜(サラダなどの野菜)を揃える

栄養バランスの良い食事にするためには、主食・主菜・副菜を整えた食事を食べることがおすすめです。全て別になっている定食スタイルでなくても、主食と主菜が合わさった丼ものと副菜にサラダを、主菜と副菜を鍋ものにして、主食をとるなど、様々な揃え方があります。

その時に合ったものを選択してみてください。

★いつもの料理に食材をプラス★

サラダ + ツナ → ツナサラダに!



鮭 + カット野菜 → ちゃんちゃん焼きに!



★一つの器に盛り合わせた料理★

ロコモコ



鍋料理



★組み合わせを意識した商品選び★

おにぎりには具たくさんの豚汁をプラス!



スパゲッティに野菜をプラス!



□ 1日・数日単位で調整する

毎食完璧な食生活を送るのはとても難しいことです。外食を楽しむこともありますよね。そんなときは、昼食に食べすぎてしまったから、夕食はヘルシーにする等、1日または数日の中で調節してみてください。



おすすめ商品

明治 **メイバランス Miniカップ**

1本でごはん約1杯分のエネルギーと不足しがちな食物繊維・ビタミンを補給できる! 当店販売価格 忙しくて食事のとれないときや食欲のないときにおすすめです。



各 **278**円(税込)

参考文獻
 ちょうどよいバランスの食生活(農林水産省) balance-8.pdf (maff.go.jp)
 健康的な毎日過ごすために(農林水産省) untitled (maff.go.jp)
 朝ごはんを食べないと?: 農林水産省 (maff.go.jp)
 主食、主菜、副菜をそろえた食事 東京都保健医療局 (tokyo.lg.jp)

※イラスト及び写真等は全てイメージです。

監修 日生薬局 管理栄養士 内山