



# 体を整える基本はバランスよく食べること！

**主食** **主菜** **副菜** の3つのグループを組み合わせると、バランスが整います。

**主菜**

からだをつくる  
肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理から1品

**副菜**

からだの調子を整える  
野菜、きのこ、海藻などを主材料とする料理から小鉢1～2皿分

**主食**

熱や力になる  
ごはん、パン、麺などから1つ

1日1回は乳製品と果物を食べましょう  
〈例〉

または  
200ml (g)      2個      1本      1/2個  
どれも1つ分

おやつにとるのがおすすめ

## 時間がない時、外食やテイクアウトをする時のコツ



忙しくて何品も作る余裕がない！

→ 市販のお惣菜や冷凍食品、カット野菜などをうまく活用！

〈例〉

ほうれん草のお浸し  
インスタント味噌汁に  
レトルトカレーに  
カップスープに  
さばの煮物  
レトルトの煮魚  
冷凍焼売  
冷凍焼きそば  
1品でもバランスよく  
← 肉とカット野菜、もやしなどを入れて



お昼はコンビニか外食がほとんどだけど…

→ 選び方を工夫すればOK！

↑ わかめ、もやし、キャベツなどをトッピング  
メニューにあれば副菜の小鉢も注文  
× 主食の重ね食いは避けましょう

こんなお弁当には野菜を追加  
例えば…  
サラダ  
野菜ジュース (果物の少ないもの)  
野菜たっぷりのカップスープ  
塩分のとり過ぎにも気を付けましょう。

# 間食(おやつ)をとるなら時間と量を決めて！

## 👉 おすすめのおやつ

※表面の目安量を参考にとりましょう。



**乳製品**…不足しがちなカルシウムをとることができる  
体重等が気になる方は、プレーンや低脂肪タイプを選ぶと◎



**果物**…手軽にビタミンや食物繊維をとることができる  
ただし果物はとり過ぎると体脂肪増加などの原因になるため適量に。



## たまには食べたい！お楽しみおやつ♪



詳しくは  
栄養相談で！  
予約・問合せ  
03-3847-9440

### ➔ 大切なのはとり方！

血糖値が上がりますよー！

血糖値が高い状態が続くと体に負担がかかります

だらだらとずっと食べている



家族や友達とたまに



特別な日に



市販のものを選ぶときは  
**栄養成分表示**を見るとカロリーなどがわかります

### 注意！

その表示が、  
何g(ml)あたりなのかを  
まず確認！



### 栄養成分表示 100g 当たり

熱量	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

「カロリー」のこ  
とを表しています。  
「熱量」や「エネル  
ギー」と書かれて  
います。

カロリーが少なく  
ても塩分が多い  
ものもあります。

例えば  
500mlのペットボトル飲料  
栄養成分表示  
(100mlあたり)  
エネルギー 50kcal



1本当たりのカロリーは  
50kcal×5=250kcal