

栄養だより

2021 年 11 月
荻野病院
栄養課
No. 4

バランスの良い食事をとるために

栄養だより No.2 では主食・主菜・副菜のそれぞれの役割を、No.3 では BMI・適正体重・適正エネルギーの求め方をご紹介しました。

健康な体を保つためには、これらを知ったうえでバランスのよい食事をとることが大切です。今回はバランスのよい食事をとるために 1 日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのかがイラストでわかりやすく示された食事バランスガイドをご紹介します。



食事バランスガイド

食事バランスガイドは、食事をバランスよくとるように料理・食品の目安量をわかりやすくイラストにしたものです。

層状に区切られたイラストは主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の 5 つのグループに区分しています。



食事バランスガイド：厚生労働省、農林水産省 2005

食事バランスガイドの見方

1 日にとりたい目安量を区分ごとに「つ(SV/サービング)」という単位を用い示しています。コマの形で示すことにより「食事バランスが悪くなると倒れてしまう」というメッセージが込められています。

回転＝運動

食事バランスだけでなく、運動によってコマを回さなければ倒れてしまうことを示しています。

コマの芯＝水、お茶などの水分

水分を十分に摂る必要があることを示しています

ひも＝菓子、嗜好飲料

食生活の楽しみとしてバランスを考えて適度に摂ることが大切です。



季節の食材を使った おうちご飯



◆メニュー◆

- ◎押し麦入りご飯 160g
- ◎小松菜の味噌シチュー
- ◎赤魚のコンソメ煮
- ◎かりかべコンのポテサラ

エネルギー: 528kcal
たんぱく質: 20.8g
塩分: 1.9g



管理栄養士が
作りました♡