

いきいき健康づくり

～ 食事バランスガイドについて ～

第7号 平成23年 3月

吉岐保健所地域・職域

連携推進協議会

バランスのとれた食生活を送っていますか？

近年の日本人の食生活はエネルギー・脂質・塩分のとりすぎ、野菜不足など、様々な問題があり、肥満や生活習慣病が急増しています。これらを予防・改善するためには、バランスの良い食生活を心がけていくことが大切です。

こんな食事ばかりしていませんか？

～ 「食事バランスガイド」を参考に～

朝：食パン2枚、コーヒー



昼：カツ丼、かけうどん



夕：ごはん、まぐろとイカの刺身、エビフライ、ビール



このような食事だと
主食(ご飯・パン・麺類)や
主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
に偏ってしまい、副菜(野菜
・きのこ・芋・海藻料理)や
牛乳・乳製品、果物が不足
してしまい、バランスが崩れ
てコマは倒れてしまいます。



では、どのように改善すれば良いのでしょうか？

バランスの良い食事とは
主食・主菜・副菜がそろっ
たメニューです。
一回の食事にこれらをそ
ろえるようにしましょう。
そして牛乳・乳製品、果物
は一日最低1つは取るよ
うに心がけましょう。
偏った食事ばかり食べず
いろんな食品を取るよ
うにしましょう。



	改善前	改善後
朝	食パン コーヒー	食パン カフェオレ サラダ ウィンナー 果物
昼	かけうどん カツ丼	天ぷらうどん おにぎり(1個) さんぴら お浸し
夕	ご飯 刺身 エビフライ	ご飯 刺身 野菜の煮物 枝豆 冷奴

食事バランスガイドについて <http://j-balanceguide.com/>