



栄養バランスのとれた食事がとれていますか？

健康管理課 管理栄養士・健康運動指導士 貴堂 明世

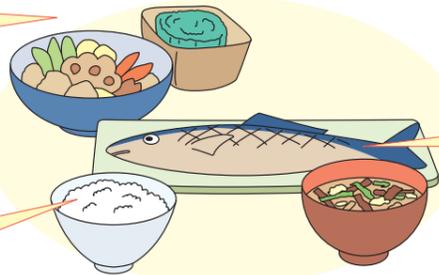
平成27年度の国民健康栄養調査結果（厚生労働省）では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上「週4～5日」食べている人は男性47.6%、女性52.7%。若い世代ほどその割合が

低くなっています。特に副菜を組み合わせる食べていない人が75%前後もいました。これではビタミン、ミネラルが十分にとれません。皆様の食事は主食・主菜・副菜の3つがそろっていますか。

食事の基本

①基本はシンプルに、主食、主菜、副菜がそろった献立が理想です。

副菜（野菜・海藻・きのこ料理）
…1-2品
1食あたり 合計100～150g



主菜…1品
体型や活動量に合った量

主食…1品
体型や活動量に合った量

最低3つの料理をそろえて3食とっておけば栄養バランスが自然と整います。毎食理想の献立を目指すことが難しい場合は、2、3日単位で帳尻を合わせるつもりで選びましょう。

②間食として、または3食に加えて、乳製品200ml、季節の果物1個分をとっておくと、不足しやすい栄養素を補うことができます。

③アルコールや菓子などエネルギーを含む嗜好品は量や摂取頻度を考え、適度に楽しみましょう。

★医療機関で食事指導を受けている場合は、その指示に従ってください。

5大栄養素とその働き

人に必要な栄養素は「エネルギー源として働くもの」と「体を構成し代謝を調節するもの」に分けられます。毎食の食事でこれらの栄養素を過不足なく取り入れるためには、**主食、主菜、副菜がそろった献立+乳製品、果物**が簡単でわかりやすいのです。

エネルギー生産栄養素(3大栄養素)				
炭水化物	脂質	たんぱく質	ミネラル	ビタミン
エネルギー源となる体の各機能を調節する	エネルギー源となる	骨・筋肉・組織・血液などを作るエネルギー源となる	骨・筋肉・組織・血液などを作る体の各機能を調節	皮膚や粘膜を保護体の各機能を調節
穀類・イモ類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜・淡色野菜・果物

各栄養素源の食品の中で、必要に応じて食べるものを変えれば料理の幅が広がり、さまざまな栄養素がとれます。たとえば、ご飯⇒パン⇒麺、肉⇒魚⇒大豆。

1日の食品量合計の目安(1600kcalの例*)

何をどれだけ食べてもいいの？

毎食 (総量を3食に分割)				間食	
1.主食	2.主菜	3.副菜	4.調味料	5.乳製品	6.果物
ご飯……………150g	豚ロース肉…60g	緑黄色野菜…120g	みそ小さじ2弱	牛乳または無糖ヨーグルト ……180ml	バナナ……中1本
食パン6枚切り……………1.5枚	卵 1/2個…25g	ほうれん草 にんじん トマト	……………10g		
ゆでうどん……………240g	納豆……………40g	パセリなど	さとう小さじ1		
芋 中1個……………100g	まぐろ赤身…60g	淡色野菜…220g	……………3g		
	たい……………30g	レタス	みりん小さじ1		
	生揚げ……………30g	キャベツ	……………6g		
		ごぼう	オイスターソース		
		だいこんなど	またはしょうゆなど		
		海藻・きのこ類	……………小さじ1		
		……………10g	植物油…大さじ1		
			ごま……………大さじ1/2など		

*体型や健康状態、身体活動量によって必要量は異なります。1800kcalであれば、毎食ご飯を180g、食パン6枚切り2枚に増やします。
「糖尿病食事療法のための食品交換表第7版」日本糖尿病学会編を一部改編
1～6に分類される他の食品の量については、東京証券業健康保険組合
健康管理課 03-3666-8712までお問い合わせください。



ヘルシー料理

野菜と魚を組み合わせるとバランスよく

『さば味噌煮缶とキャベツの簡単丼』



写真は1人分

<材料> 2人分
さば味噌煮缶 ……1個(200g汁含む)
キャベツ……………3枚(正味150g)
たまねぎ……………1/2個(正味100g)
サラダ油……………小さじ1
ご飯……………2膳分(300g)
トウガラシ、焼きのりなど適宜

<作り方> (調理時間10分)

- 1 キャベツはざく切りにし、たまねぎは薄切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、1のたまねぎを入れて炒める。しんなりしたらキャベツを加えてサッと炒める。
- 3 さば味噌煮缶を汁ごと加え、さばを軽くほぐしたらふたをして蒸し煮にする。
- 4 ご飯の上にかけて食べる。好みでトウガラシや焼きのりを盛り付ける。

<栄養価1人分>

エネルギー……………525kcal
たんぱく質……………21.8g
脂質……………16.7g
(飽和脂肪酸 4.1g)
(不飽和脂肪酸 10.3g)
塩分……………1.1g
食物繊維……………2.9g
野菜……………125g

料理のポイント

・これ1品で主食・主菜・副菜を兼ねることができます。野菜はカット野菜を利用すれば、より手軽です。丼ものはとかく早食いになりがちですが、ゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう。