

バランスのよい食事をするためのコツ

健康な毎日を送っていくためには、

「バランスのよい食事をしましょう。」とよく言われていますが、
実際にはどのようなことに気を付けていけば良いのでしょうか？

一緒に考えてみましょう。



基本は「主食・主菜・副菜」がそろった食事を

「一汁三菜」という言葉があるように、「主食・主菜・副菜」をそろえることで、多様な食品から栄養素をバランスよくとることができます。特定のものをたくさん食べたり、食べなかったりするよりも、まずは「主食・主菜・副菜」がそろった食事を1日に2回以上とることを意識してみましょう。



- ・主食：体を動かすエネルギーになる炭水化物等が多く含まれる料理（ご飯、パン、麺など）
- ・主菜：体を構成する筋肉や血液になるたんぱく質等が多く含まれる料理（肉、魚、大豆製品、卵など）
- ・副菜：体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維等が多く含まれる料理（野菜、きのこ、いも、海藻）

食事にプラスしてバランスアップ

農林水産省の調査で「主食・主菜・副菜」をそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日あるか聞いたところ、「ほぼ毎日」と回答した人の割合は37.7%でした。

出典：「食育に関する意識調査報告書」（令和4年3月 農林水産省）

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki.html>

なかなか「主食・主菜・副菜」をそろえるのは難しいと感じたら、まずはバランスのよい食事に近づけるために、いつもの食事に足りないものをプラスしてみましょう。

・ラーメンにカット野菜をプラス



・おにぎりと具沢山みそ汁に魚の缶詰をプラス



・ボンゴレスパゲッティとカップスープに冷凍野菜をプラス



冷凍食品や缶詰、レトルト食品など日持ちのするものや、ほうれん草やきのこを冷凍してストックしておくとすぐに使えて便利です。

外食での選び方のポイント

外食でも選ぶものによってバランスよく食べることができます。

定食は「主食・主菜・副菜」が別々に盛り付けてあるので分かりやすいですが、1品料理でもバランスのよい料理はあります。1食に炭水化物が含まれるご飯や麺等、たんぱく質が含まれる肉・魚等、ビタミン・食物繊維が含まれる野菜がそろっている料理を選びましょう。

【バランスのよい料理の例】



お弁当は主食3：主菜1：副菜2の割合で入っているものを選んでみましょう。副菜の野菜が少ない場合、サラダなどを追加するとバランスが良くなります。

スーパーやコンビニのお弁当の選び方

主食 3 主菜 1 副菜 2 の割合のお弁当をチョイス



副菜が足りなければプラスして。乳製品や果物もとれると◎

一皿で「主食・主菜・副菜」がとれるかんたんレシピ



「簡単サラダうどん」

【材料】(1人分)

冷凍うどん…1玉

サラダ用カット野菜…1/2袋

サラダチキン…1/2個

めんつゆ(ストレート)…大さじ2

ごまドレッシング…大さじ1

【作り方】

1. 冷凍うどんを商品表示通りに電子レンジで解凍し、流水で冷やして水切りする。
2. 1のうどんを皿に盛り、サラダ用カット野菜を乗せる。
3. サラダチキンをほぐして2に盛り付ける。
4. めんつゆとごまドレッシングをかける。

☆電子レンジで解凍できる冷凍うどんを使えば、火を使わずに調理できます。

ごまドレッシング以外のお好みのドレッシングを使っても◎

半熟卵をトッピングしてもおいしいです。

包丁も火も使わずに
コンビニで買える材料
だけで簡単にできます！



千代田保健所健康推進課健康推進係

(栄養食育担当) ☎03-5211-8177