

# 適切な食生活でからだの調子を整えよう

## 問題

食事の栄養バランスについて、正しいと思うものを選んでください。

- ☐ 野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧だ
- ☐ 炭水化物(糖質)はできるだけ摂取しない方がよい
- ☐ 1日に必要なエネルギー量(摂取カロリー)を超えなければ、どんな食べ方でも◎
- ☐ 朝食を食べなくても、1日に必要なエネルギー量や栄養素量がとれていればよい

答えは、すべて×です。

たんぱく質、脂質、炭水化物はエネルギーのもとになる三大栄養素。

野菜だけではたんぱく質や脂質が足りず、大好きだからと言って、めん類やおかしばかりを食べていたら、栄養が偏ってしまいます。

必要な栄養素をバランスよく摂取することが大切です。

また、昼食と夕食の2食で必要な栄養素を全てとるには、1食でたくさんの量を食べることになるため、かなり難しいと言えます。さらに、炭水化物のとり過ぎもとらなさ過ぎも問題です。

食品にはいろいろな栄養素が含まれていて、それぞれの食品に含まれる栄養素の種類は食品によって異なります。

主食、主菜、副菜を基本とすることで、多様な食品から、必要な栄養素をバランスよくとることができます。



主食・主菜・副菜を揃えることは、健康な食事の第一歩。  
1日2回以上組み合わせることが、おすすめです。

毎日の健康を維持するために欠かせない栄養素には何があるのか、それぞれにどんな役割があるのかを理解して、栄養バランスのとれた食事メニューを考えましょう。