



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

## 食事バランスについて

バランスの良い食事は、肥満や生活習慣病、がん等を予防する上での基本となります。では、バランスの良い食事とはいったいどのような食事のことを言うのでしょうか。今回は、栄養バランスの良い食事についてご紹介しますので、一度ご自身の普段の食生活を振り返ってみませんか？

## このような食事になっていませんか？

うどん+おにぎり等  
「主食の重ね食べ」

高カロリー



パスタとケーキ

高脂質  
高カロリー



パンとサラダ

たんぱく質、  
エネルギー  
が不足



このような食事を続けていると・・・

カロリー過多による肥満や、肝機能、脂質、血糖等の血液データの異常、逆にエネルギーが足りないことでの痩せ、筋肉量の減少等・・・様々な影響が起きかねない！

## バランスの良い食事とは・・・

栄養バランスの良い食事とは、**主食**(炭水化物の供給源)・**主菜**(たんぱく質の供給源)・**副菜**(ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源)を組み合わせた食事のことです。1日3食のうち2回以上はこれらが揃った食事を食べることがおすすめです。

**主食**：脳や身体のエネルギー源となる  
ごはん、パン、うどん、そば等の  
麺類などの**炭水化物**



**主菜**：筋肉や内臓など身体をつくり、力の源となる  
肉、魚、乳製品、大豆製品などの**たんぱく質**食品



**副菜**：ビタミン・ミネラル・  
食物繊維で身体の調子を  
整える

野菜、きのこ類、海藻などを  
使用したおかず



+α 乳製品、果物も1日に1回ずつ取り入れましょう！



## 献立を立てる時のポイント

①1回の食事で、**主食1皿、主菜1皿、副菜1皿**(できれば2皿)を心がけましょう。

例えば



主食：ご飯  
主菜：鮭の塩焼き  
副菜：サラダ、ひじきの煮物  
(汁物)：みそ汁

定食パターン

主食・主菜：カツ丼  
副菜：サラダ



組み合わせ  
パターン

1皿にまとめた料理  
を活用するのもポイント！



主食・主菜・副菜：ちゃんぽん麺

## ②同じ調理法が重ならない、続かないようにする

揚げ物は油を使うので高カロリーになりがちなこと、炒め物も揚げ物ほどではないですが油を使うこと、煮物は塩分が高くなりがちといったことなど、調理法にはそれぞれの特徴があります。同じ調理法が重ならないように、また、なるべく続かないように心がけましょう。

焼く



炒める

蒸す



煮る

揚げる



## ③主菜・副菜の目安の量について

主菜

1食あたりの目安量は「片手のひらに乗るサイズ」とされています。さらに肉と魚は手の厚みにすると丁度良いです。



副菜

小鉢サイズ程度のお皿で、1日5皿を目安に摂りましょう。



生活習慣病予防のため、野菜は1日350g摂ることが推奨されていて、350gは小鉢5皿分の副菜に相当します。

## コンビニや外食を利用する場合はどうすれば良い??

手軽に済ませられるコンビニや外食でも、選び方の工夫で栄養バランスを整えることができます。

### コンビニ、スーパーのお惣菜編

#### ●お弁当を買うなら

主食、主菜、副菜のそろった幕の内弁当がおすすめ

#### ●パンを買うなら

菓子パンは脂質や糖質が多く高カロリー、栄養バランスも偏るため、サンドイッチを選ぶとたんぱく質、野菜も摂れる

#### ●麺類を買うなら

野菜やたんぱく質が不足しがちなため、サラダ等の副菜や、ゆで卵、サラダチキンなどのたんぱく質の追加を

### コンビニで活躍するおすすめメニュー



野菜スープや豚汁  
肉団子スープなど具  
たくさんスープ



・レンジでチンしたりそのまま  
食べられるパックのおかず  
・サラダチキン



・パスタサラダは主食・主  
菜・副菜が一緒にとれる  
・豚しゃぶや鶏肉等たんぱく  
質入りサラダもおすすめ



デザートにはたんぱく質・  
カルシウムが摂れるヨー  
グルトがおすすめ

### 外食編

#### ●単品料理を避け、なるべく定食を選ぶ

定食は主食・主菜・副菜のバランスがそろっているものが多いため、できるだけ定食を選ぶ

#### ●野菜の多いメニューを選ぶ

・牛丼などの丼物やカレーライスにサラダをセットにする  
・外食はどうしても野菜が少なくなりがちなため、なるべく野菜を摂れるメニューを選択する

### 野菜が不足しがち...



カルボ  
ナーラ



かつ丼



ラーメン



うどん

野菜豊富な  
メニューに  
チェンジ



ミートソース  
パスタ



中華丼



ちゃんぽん麺  
五目そば



鍋やき  
うどん

主食・主菜・副菜を考えるのが難しい・・・という方は、メニューの「彩」を豊かにすると、それだけでもバランスが良くなります！ご自身に出来そうなことから始めてみましょう♪

