

新年度・新生活を元気に 健康的に過ごすための食生活！！

新しい年度や生活が始まり。生活リズムがつかめなくて体調を崩すことがないようにしましょう。そのためには、まず生活リズムをつかむことです。

朝はゆとりをもって起床し、朝食をしっかりと食べることです。

朝食はからだと脳を活発にするパワーの源です。

これまで朝食を食べる習慣のなかった人は「朝は何かを口にする」ことから始め習慣化します。朝食の習慣が身に付いたら、今度は栄養のバランスを考えてみましょう。たんぱく質が豊富な卵・乳製品・ハム・納豆や食物繊維やビタミン類を含む野菜や果物を取り入れ、それにプラスご飯やパンなどの主食を組み合わせてみましょう。

食事の基本パターンを身に付けよう

主食・主菜・副菜にプラスαの食品を組み合わせた基本のパターンで食べるように心がけましょう！

副 菜

からだの調子を整える
主に野菜・芋類でビタミン類や食物繊維が摂れます。

主 菜

からだを構成するものになる
主に肉・魚・卵・大豆製品などでたんぱく質が摂れます。

主 食

からだのエネルギー源になる
主にごはん、パン、麺などで炭水化物が摂れます。

プラスα

水分や不足している食品を補う
汁物で海藻類や油揚げ、野菜などを補い、牛乳や乳製品でカルシウムなどを補いましょう。果物ではビタミン類が補えます。

環境変化で免疫力が低下したり、ストレスが蓄積されますので、緑黄色野菜や肉類や乳製品を積極的に摂りましょう

(商品名) ○○○○
名称:
原材料名:
内容量又は固形量:
消費期限又は賞味期限:
保存方法:
製造所(者)や販売所:
栄養成分(100g当たりや1袋(個)当たり)
熱量0kcal たんぱく質0g 脂質0g
炭水化物0g 食塩相当量0g

食事をコンビニで買ったり、外食するときのポイント

食品表示も参考にしましょう。

栄養バランスを考えて赤く囲っている中から1・2品+してみましょう。

弁当を選ぶとき…



+

具だくさんスープ サラダ 青菜のお浸し 味噌汁 野菜ジュース

パンを選ぶとき…



卵・ハムなどの具材の入ったサンドイッチがおすすめ

+

野菜ジュース 具だくさんスープ サラダ ヨーグルト 牛乳

おにぎりを選ぶとき…



1回に2個まで！
パン類、麺類と組み合わせないようにしましょう

+

具だくさんスープ サラダ 青菜のお浸し 味噌汁 ゆで卵 おでん

冷凍ピラフを選ぶとき…



+

サラダ 具だくさんスープ 青菜のお浸し 筑前煮 だし巻きトマト