

今こそ見直そう! 食事のきほん

コロナ禍で、生活環境や習慣が変化した方も多いと思いますが、体調はいかがですか？
心身ともに健康に過ごすには、「運動」「食事」「休養」の3つが大切です。
体を動かしお腹がすいて、美味しく食べて、ぐっすり眠れると、気分もスッキリしますね。
ここでは特に「食事」にフォーカスして、賢く健康的に食べるポイントをお伝えします。



何をどのくらい食べたらいいの？

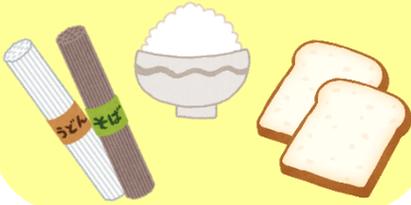
1日3回、栄養バランスのよい食事をとりましょう。主食・主菜・副菜の3つをそろえることがポイントです。
色々な食品を組み合わせることで、まんべんなく栄養がとりやすくなります。

主食

ごはん、パン、めんなど
(炭水化物を多く含む)

【1食の目安量】

ごはんなら150~200g
パンなら6枚切り1枚半~2枚
乾麺なら80~100g

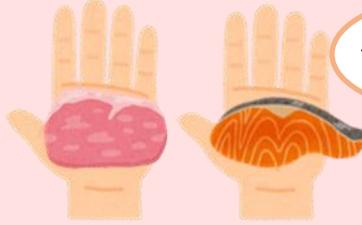


主菜

肉、魚、たまご、大豆製品などの料理
(たんぱく質を多く含む)

【1食の目安量】

肉・魚なら60~70g
たまごなら1個、納豆なら1パック
豆腐なら1/3丁(100g)



手にのせた時の
イメージ

副菜

野菜、きのこ、海藻などの料理
(ビタミン・ミネラルを多く含む)

【1食の目安量】

野菜120g (1日350g)



※ 量は体格や活動量等により個人差がありますので、おおまかな目安です。糖尿病や高血圧等の疾患があり、
医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

そのほか、1日の中でとりたいもの

牛乳・乳製品



【1日の目安量】

牛乳なら200ml
ヨーグルトなら160g
スライスチーズなら2枚

果物



【1日の目安量】

200g程度
りんご、グレープフルーツなら1個
ミカン、キウイなら2個

どんな風に食べたらいいの？

「何を」「どれだけ」食べるかも大切ですが、「いつ」「どのように」食べるかということも大切です。

- 1日3回、朝・昼・夕、大体同じ時間に食べる
特に朝食は欠かさず。朝食を食べると代謝がアップ!
- 揚げ物はお昼、おやつは明るいうちに
日中の明るい時間帯は、代謝が高くなっています。
カロリーの高い揚げ物やおやつなどはこの時間帯に。

- 夕食は就寝2~3時間前(できれば20時)まで
夜は体がお休みモードに入り、代謝が下がります。
遅くなる時は夕方に補食をとって、夕食を軽めに。
- よく噛んで味わって食べる
早食いは肥満のもと。ゆっくり美味しく味わいましょう。