



# 12月



# 栄養だより



ひがしなり  
万葉在宅診療所  
Vol. 2

## バランスの良い食事って結局どういうこと？

ポイント

### バランスの良い食事とは？



難しく考えがちですが、「主食・主菜・副菜」をそろえることが基本です。**ごはん、パンなどの主食でエネルギーを、肉、魚、卵、豆腐などの主菜でたんぱく質を、野菜、きのこ、海藻などの副菜でビタミン、ミネラル**を摂ります。



### 1日に摂りたい食品の目安①



**卵・乳製品**：主に骨を強くし、体の力を高める  
→目安：卵1個、牛乳1～2杯、ヨーグルト1個  
**肉・魚・大豆製品**：主に血や肉のもとになる  
→目安：薄切り肉3～5枚、切り身魚1切れ、納豆1パック、豆腐1/6丁



### 1日に摂りたい食品の目安②



**野菜・芋・果物**：主に体の調子を整える  
→目安：緑黄色野菜100g、淡色野菜（きのこ、海藻含む）250g、ジャガイモ小1個、りんご1/2個  
**穀類・油脂**：主にエネルギー源のもとになる  
→目安：ごはん（1食1杯）油やバター大さじ1強

### バランスが崩れやすい食事パターン対策

おにぎりやパン、麺だけの場合

→**ゆで卵、冷奴、牛乳をプラス！**

野菜中心ヘルシー志向の場合

→**ごはん+魚・卵でエネルギー&たんぱく質UP**

おかずだけ食べる場合

→**小盛でもごはんを添え、エネルギー不足改善**

**重要!**