



# 鉄分

貧血を防ぐ！

ほうれん草  
レバー  
納豆

人参・豚肉・果物

# ビタミン

免疫力を高めて  
風邪予防！



この栄養素  
足りてる？

豆腐・大豆製品  
牛乳・乳製品



# カルシウム

骨を丈夫に！  
欠乏すると高血圧  
の要因にも。



根菜・きのこ  
こんにゃく

# 食物繊維

腸内環境改善！  
高血糖や高血圧を予防。



# 食事バランスガイド を活用しよう！

食事バランスガイドとは、  
1日に「何を」「どれだけ」  
食べたらいいかをわかりやすく  
示したものです。



活動量低め  
成人男性

活動量ふつう  
成人女性

(厚生労働省・農林水産省決定)

**主食** ご飯(中盛り)だったら 4 杯程度

**副菜** 野菜料理 5 皿程度

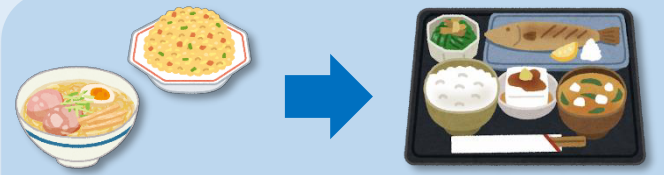
**主菜** 肉・魚・卵・大豆料理から  
3 皿程度

**牛乳・乳製品**  
牛乳だったら  
1 本程度

**果物**  
みかんだったら  
2 個程度

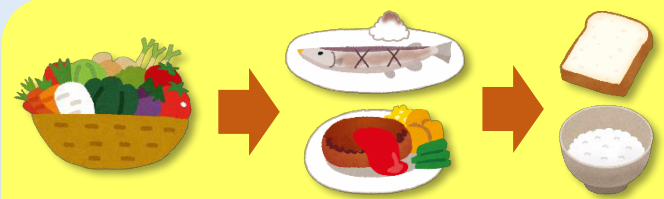
# 外食で“よりヘルシーに” 食べる 3つの方法

## ① 定食スタイルを選ぶ



単品料理だけでは、たんぱく質や  
ビタミン・ミネラルが不足しがち！  
主食・主菜・副菜を選んでバランス良く◎

## ② 野菜を先に食べる



野菜から食べることで  
血糖値の急上昇を抑えよう！

## ③ 飲み物は無糖がおすすめ



清涼飲料水や果汁飲料の糖質は  
吸収が早く、脂肪になりやすい△

作成 北海道文教大学  
人間科学部健康栄養学科 3年  
監修 北海道文教大学 栄養教育論実習  
実施 北海道