



Nutritional balance

★栄養バランスの良い食事とは

炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルといった5大栄養素を全て含んだ食事のことを言います。基本的に**主食・主菜・副菜・汁物**といった食事スタイルがバランスよく栄養素を摂ることができます。

しかし、それぞれの生活スタイルによっては栄養バランスが偏ってしまう場合も...

そこで、今回は栄養バランスを整える工夫を紹介します！



作成：藤女子大学 食物栄養学科4年
監修：藤女子大学 卒業演習Ⅱ
実施：北海道



外食メニューのえらび方

みなさんは、外食に行ったときにどのようなことを考えてメニューを選んでいますか？
外食に行く際に以下のことを意識してみてください。

1. 麺類や丼ものなどの一品料理を避ける。
→ **定食を選ぶ**ことで副菜や汁物が加わりバランスが良くなります！
2. メイン料理の調理法を気にしてメニューを選ぶ。
→ 揚げものや炒め物はエネルギーが高くなりがちなので**蒸し・焼きの料理を選ぶ**と良いです。

意識することから始めてみましょう！



プラスワンの食事

普段の食事や外食メニューに1品プラスして、栄養バランスを整えてみませんか？

例)かつ丼の場合



サラダ

かつ丼に足りていない**野菜**が補えますね！

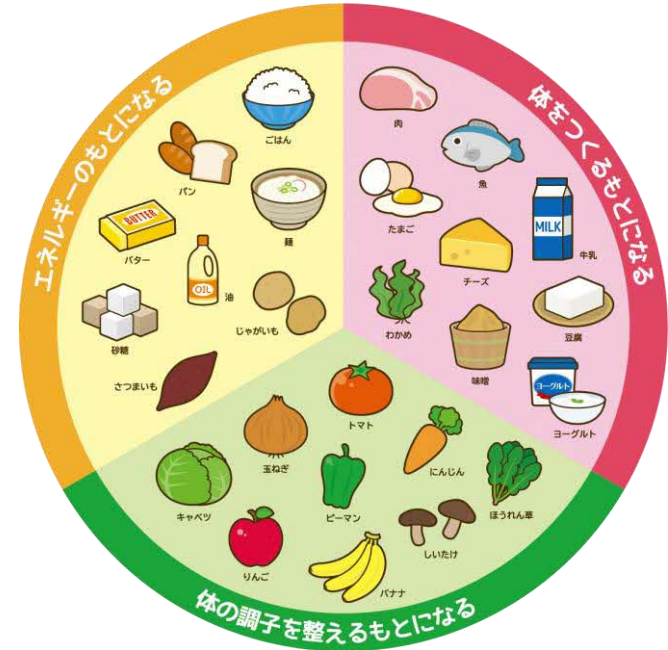
例)おろしそばの場合



ゆで卵や温泉卵

おろしそばに足りていない**たんぱく質**が補えますね！

この3色を意識する食生活



食品を体内での働きや特徴により、赤・緑・黄で分けたものを**三色食品群**といいます。

毎日の食事を思い返してみると、忙しさやストレスなどで食事に意識が向かないこともあるかと思います。それ故に食品の**色**が偏っていることも...

足りない色があった場合には、「**プラスワンの食事**」を是非参考にしてみてくださいね。

少しずつでも良いので、毎日の食事、毎回の食事を三色まんべんなく満たすことができるように意識してみましょう！