

# ◆健康へのワンポイントアドバイス◆

## ～食生活改善のお話 1日の**食事**のとり方～

### バランスの良い食事を心がけ、じゅうぶんに野菜をとりましょう

健康維持・肥満対策のためにも、栄養バランスのよい食生活を送ることが大切です。  
主食・主菜・副菜をそろえた献立として考えると簡単です。手軽にワンプレートに盛り付けるのもよいでしょう。具体的なポイントは下の通りです。

#### 副 菜

野菜、海藻、きのこなどを主役に。できれば毎食2品以上そろえましょう

#### 主 食

ごはん、パン、めん類を毎食適量に。副菜にいも・かぼちゃなどがある場合や夜遅くにはひかえめに



#### 主 菜

たんぱく質食品（魚介類、肉類、卵、大豆/大豆製品をメインにしたおかずを1品

#### 汁 物

塩分のとりすぎを防ぐためにも実たくさんに。（高血圧症の方は1日1杯まで）

#### （ 油脂類 ）

揚げ物をはじめ、炒め物、マヨネーズを使ったサラダ、パンにぬるバターなども油を使った料理です。毎食1品までにしましょう



+

#### 間 食

果物や乳製品を1品ずつ。間食としてとってもよいでしょう



具体的な量など詳しく知りたい方は、食事バランスガイドや食品交換表をご参照ください（管理栄養士より）

福島労災病院 栄養管理室