

今月の栄養素

「3大栄養素」



＼ 3大栄養素とは…？ ／

身体を動かすエネルギー源となる



たんぱく質、脂質、炭水化物のこと！

「たんぱく質」のエネルギー：1gあたり4kcal

筋肉、臓器など体を構成する主成分です。
肉、魚、卵、大豆製品に多く含まれています。



「脂質」のエネルギー：1gあたり9kcal

細胞膜やホルモン材料になります。
飽和脂肪酸、不飽和脂肪酸があります。



「炭水化物」のエネルギー：1gあたり4kcal

炭水化物＝「糖質＋食物繊維」で出来ています。
ご飯などの穀類、イモ類に多く含まれています。





バランスが良い食事って？



厚生労働省が国民の健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防・重症化予防のために定めている「食事摂取基準」を満たした食事が、日本人の“栄養バランスの良い食事”と言われています。

栄養バランスの取れた食事の基本は 主食・主菜・副菜を揃えることです

副菜①(おひたし)

野菜、きのこ、海藻など、
ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含むもの

主菜(魚)

肉、魚、卵、大豆製品
など主にたんぱく質を
多く含むもの



バランスの良い
食事の例はこちら！



主食(ご飯)

ご飯・パン・麺など
エネルギー源になるもの

副菜②(みそ汁・豆腐)

副菜①では足りない分の
栄養素を補う

果物や乳製品も毎日摂れるとGOOD！
主食だけ、主菜だけなど偏っていない
献立がベストです！



バランスの良い食事 実践編



外食やお惣菜が多いからバランスの良い食事は無理…と諦めていませんか！？
選び方を工夫して、バランスを整えてみましょう！

主食・主菜・副菜の揃え方例

こんな食べ方していませんか…？



炭水化物・脂質・塩分過剰
& 野菜不足



野菜・たんぱく質をプラス！
たんぱく質を摂ると
腹持ちも良くなります！



＼丼ものはご飯が多い！



炭水化物多め
& 野菜不足



丼から定食に変更！
野菜が付きご飯の量が調整可能に！
野菜が入っている丼でも◎

いろいろな食材を食べる意識を！

1日に必要な栄養素量を摂取するにはいろいろな食材を食べる意識が大切！
工夫をすればコンビニやスーパーのお惣菜でも実践できますよ！



味噌汁

2品目

わかめ・豆腐



具沢山豚汁

5品目

人参・大根
ごぼう・豚肉
こんにゃく

飲む汁の量も減るため減塩にも◎



かけうどん

2品目

うどん・ねぎ



サラダうどん

5品目

うどん・トマト
レタス・コーン
きゅうり

副菜を1品プラスするのも◎



今月のおすすめレシピ



『えびとそら豆のマスタードマヨソテー』



けんこみ管理栄養士おすすめ
減塩レシピ



えびとそら豆のマスタードマヨソテー



味付けしっかりで
美味しく減塩♪



- ★調味料の中でも塩分が控えめなマヨネーズとマスタードを使用！
- ★そら豆には塩分の排泄を助けるカリウムが豊富！

横浜岡野店 ふくい が担当しました！