

バランスの良い食事って難しい…できることから始めてみよう！

健康に過ごすためには、運動や睡眠に加えて、バランスの良い食事が大切です。しかし、「バランスの良い食事」とはどのようなものでしょうか。何をどれだけ食べれば良いのか、自分には何が足りないのかを知ることは意外に難しいものです。この記事では、バランスの良い食事を目指す第一歩をご紹介します。

○食事から摂取する栄養素

- ・炭水化物、脂質：主にエネルギーのもとになります。
- ・たんぱく質：主に体をつくるもとになります。
- ・ミネラル、ビタミン：代謝などを助け、主に体の調子を整えます。

健康を維持するためにそれぞれの栄養素を適切な量で摂取できる食事が、バランスの良い食事です。

○自分の食事を振り返ることからはじめてみよう

バランスの良い食事を目指すために、まずは偏った食事になっていないか自分の食事を振り返ってみましょう。特に次の点を確認してみましょう。

<摂り過ぎになりやすい栄養素>

脂質

油を使う揚げ調理や炒め調理の頻度が多くなっていませんか？

蒸す・ゆでるなどの調理法も取り入れてみましょう。

<不足に注意したい栄養素>

ミネラル・ビタミン

鉄やカルシウムなどのミネラルやビタミンは不足しやすい栄養素です。

野菜や海藻、きのこなどを積極的に摂れていますか？

今の日本人の食生活は、食塩の摂りすぎや、若年層の女性のやせ、野菜不足などの問題があります。偏った食事の影響がすぐに健康に現れるわけではありませんが、長く続けると生活習慣病などにつながる可能性があります。

- 今日は野菜が少なかったから、明日は野菜の副菜を1品足してみよう。
- みそ汁にわかめやきのこを入れてみよう。

など、まずは自分の食事を振り返り、昨日食べなかった食品を足すなどいろいろな食品を食べることからはじめてみませんか？

出典：東海コープ商品検査センターウェブサイト おいしくって安全なお話 より

URL：<https://www2.tcoop.or.jp/kensa/cate01/index.html>

東海コープはコープぎふ・コープあいち・コープみえの3つの生協による事業連合です。

<バランスの良い食生活のヒントに食育ランチョンマットをご活用ください>



出典：東海コープ商品検査センターウェブサイト おいしくって安全なお話 より

URL：<https://www2.tcoop.or.jp/kensa/cate01/index.html>

東海コープはコープぎふ・コープあいち・コープみえの3つの生協による事業連合です。