

バランスの良い食事って？ 第26回

～生活習慣病予防のために～

栄養バランスガイドを使って

バランスの良い食事と言われて何を想像しますか？参加された方からは、5大栄養素がバランスよくとれていること、いろいろな彩の食事となっていることなどの回答もいただきました。

5大栄養素をバランスよくというのが正解です。でも、栄養素と言われても難しいですね。

そこで、主食・副菜・主菜・牛乳・乳製品・果物をどれくらい摂ったか？ということとでバランスを評価する「栄養バランスガイド」を活用して皆さんとご自身の食事について考えてみました。

案内にも載せました36歳の一日の食事について、バランスはどうだと思えますか？

正解は、、、

野菜が不足しているという結果でした。

実際の会の中でも「わたし、主菜が少ないんだ。タンパク質すくなくなっちゃうね。」「野菜は摂れているけど、意外と炭水化物が少ないんだ。」と気づきが生まれています。私も野菜を摂るように生活を見直しております（笑）

ご興味いただけたら一度「栄養バランスガイド」とネットで調べてみてください。チェックの仕方ものっているかと思えます。

「一緒にやってみよう！」という声が多く聞かれました。またten parkでも会を設けたいと思えます（笑）

感想（一部紹介）

- ・毎日の食事を反省して、食べられる幸をもっと工夫してみようと思えました
- ・タンパク質が少ないと思った
- ・食べ物が大変重要だと思いました。主菜が全然足りていないと思いました
- ・バランスの良い食事は健康のバロメーターということが良くわかりました。
- ・水分と運動も大切ですね。

1日の食事

朝食	チーズのせ食パン、コーヒー
昼食	ラーメン、野菜サラダ
夕食	納豆ご飯、唐揚げ、サラダ 味噌汁、梨

結果

