

# みんなで健活!!

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



「主食・主菜・副菜」を  
バランスよく食べよう!

## いつも元気でいたいあなたに... コンビニ食や市販のお惣菜を上手に利用しよう!

忙しい方や一人で食事をする機会の多い方にとって便利な、コンビニエンスストアやスーパーのお弁当やお惣菜。種類が多く、最近では健康に配慮したメニューも充実していますが、カロリーや塩分、野菜不足など、栄養の偏りを気にする方も多いのではないのでしょうか。選び方一つで、ヘルシーにもメタボリックシンドロームを招く原因にもなってしまうため、上手に利用することが大切です。お勧めの選び方や組み合わせ方法をご紹介します。

### 「主食・主菜・副菜」をそろえましょう

毎回の食事に「主食・主菜・副菜」をそろえるだけで、炭水化物やタンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが偏りなく取れる「バランスのとれた食事」になります。さらに、1日のどこかで牛乳・乳製品や果物をプラスすることで、より必要な栄養を取ることができます。

▽**主食**…頭や体を動かすエネルギー源。主に炭水化物(糖質)。ごはん、パン、麺類など

▽**主菜**…おかずのメインとなる料理。タンパク質や資質を多く含む。肉、魚介、卵、大豆・大豆製品など

▽**副菜**…おかずのサブとなる料理。ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む。野菜、キノコ、海藻など

### 「組み合わせ」を工夫しましょう

いつものコンビニ食も、組み合わせを少し変えるだけで、よりバランスのとれた食事となります。下に示す選び方のポイントを参考に、実践してみたいかがでしょうか。

### チェックしていますか? 「栄養成分表示」

加工食品や総菜、弁当などの容器包装された食品には、栄養成分が必ず表示されています。カロリーや塩分などをチェックし、選ぶときの参考にしましょう。※【例】厚生労働省が定める1日当たりの食塩摂取量の目標値は、成人男性が7.5グラム未満、成人女性が6.5グラム未満です。1食あたりでは、2.1~2.5グラム以内の食品を選ぶようにしましょう。

### 【上手に組み合わせよう! ~選び方のポイント~】

× **主食(糖質)+主食(糖質)のため、栄養が炭水化物に偏っている**

塩分が多い 脂質を含むものが多い



カップラーメン



菓子パン

副菜(野菜とヨーグルト)を追加すると...

◎ **必要な栄養素が取れる食事に!**



カップラーメン

ラーメンにのせてもおいしい♪



カット野菜

乳製品で栄養をアップ!



ヨーグルト

× **マヨネーズ(脂質)と唐揚げ(脂質)のため、カロリーを取り過ぎている**

野菜が足りない 脂質が多い

脂質が多い 塩分が多い



ツナマヨおにぎり・明太子マヨおにぎり



唐揚げ



みそ汁

おにぎりの種類や、組み合わせる副菜を変えると...

◎ **カロリーが低くなり、良い栄養バランスに!**

食物繊維の多いもち麦で、血糖値の上昇を緩やかに



もち麦おにぎり

脂質を抑え、タンパク質を補う



温泉卵

ドレッシングは控えめに



野菜サラダ



バナナ