

食事のポイントは

バランスと食べ方

栄養補給と楽しみを兼ねている食事。
大事なポイントをおさえて、なるべく無理なく正しい食事を目指しましょう。

POINT

1

バランスの良い食事

食事のバランスを整えるには、「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事が基本です。

種類	食品	栄養
主食	ごはん、パン、麺類など 	炭水化物
主菜	魚や肉、卵、大豆製品などのメイン料理 	タンパク質、脂質が主体
副菜	野菜、きのこ、イモ、海藻を使った料理 	ビタミン、ミネラル、食物繊維
その他	汁物、牛乳、乳製品、果物など 	

1食で
両手一杯の野菜を!



外食やコンビニなどでの購入の場合も、
なるべく

「主食」「主菜」「副菜」
をそろえるよう選ぶことが大切です。



食べ方の工夫

同じ内容の食事でも、食べ方によって体脂肪になりやすくなります。

① 3食、規則正しく食べる

特に朝食は、体を動かすスイッチの一つ。

朝食の欠食は、昼食・夕食の食べすぎや血糖値の急上昇にもつながります。

果物や牛乳だけでも、食べるようにしましょう。



② よく噛んで食べる

早食いは、食べすぎや消化の負担につながります。

1回の食事は15-20分が理想的。

一口20回噛んだり、一口ごとに箸を置いてみると良いでしょう。

野菜のおかずなど、噛みごたえのある食事を増やすこともお勧めです。



③ 食べる順番

「副菜」→「主菜」→「主食」の順番がベスト！

野菜のおかずから食べ始めると、

早食い防止・血糖値の上昇が緩やかになる効果があります。

④ 遅い夕食・夜食

遅い夕食は、体脂肪がたまりやすく、食べすぎにもつながります。

また遅い夕食や夜食の後、就寝までの時間が短いと、血糖値も下がりにくくなります。

分食（夕方におにぎりやサンドイッチなどの主食を食べ、帰宅後に主食以外を食べる）や内容の工夫（副菜を中心に、低エネルギー・低脂肪を心がける）などがお勧め。

