

スポーツ栄養士監修 バランスのよい食事 その2

バランスのよい食事とは「主食、主菜、副菜（汁物含む）、牛乳・乳製品、果物の6つをそろえること」とされています。

主食：ご飯・パン・麺・パスタなどの料理。主にエネルギーになる糖質が多く含まれる。

主菜：肉・魚・卵・大豆製品などのメイン料理。からだを作るものになる良質なたんぱく質が含まれる。

副菜（汁物含む）：野菜類、きのこ類、芋類、海藻類が使われる小鉢料理。からだの調子を整えるビタミン・ミネラル、食物繊維が多く含まれる。

牛乳・乳製品：牛乳やヨーグルト、チーズなど。骨の材料であるカルシウムやからだを作るたんぱく質が含まれる。

果物：エネルギーとなる糖質、からだの調子を整えるビタミン、ミネラルが含まれる。

バランスのよい食事を意識していても食事量が多すぎたり少なすぎたりすると体重が増えたり減ったり、生活習慣病などのリスクもあります。

バランスの取れた基本の食事を意識して、生活習慣病を予防し、病気に負けない免疫力を高めましょう。

