

## ✿ バランスのよい食事のポイント

- ①主食、主菜、副菜の3つの器を揃える
- ②多様な食品を組み合わせる
- ③1日3食、時間を決めて食べる

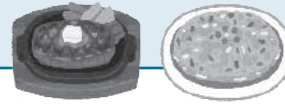
### 副菜

野菜、海藻などが中心のおかず。ビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれます。野菜は不足しがちなので毎食1〜2皿を目安にしましょう。



### 主菜

魚、肉、大豆製品、卵などが中心のおかず。たんぱく質を多く含みます。中には脂質も多く含むものもあるので、選び方を注意しましょう。



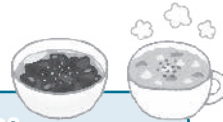
### 主食

ご飯、パン、めん類など。炭水化物を多く含みます。活動に合わせて量を調節しましょう。



### 水分補給

汁物やお茶などを添えることで水分補給になります。汁物は塩分も含まれるので1日1杯程度にしましょう。



加えて、1日1回取りたい食品

### 果物・乳製品

ビタミン、ミネラルなどが豊富です。



「これだけ食べれば寿命が延びる・健康になれる」という食品は今のところありません。朝・昼・夕、それぞれの食事のバランスを完璧にすることは難しいことですが、1日あるいは数日単位で「バランスよく食べられているか」見直してみませんか。

家庭で食事をつくったり、テイクアウトの食事(中食)をする機会が増えたりと「食事」のカタチが変化している今こそ、日々の食事を見直していくチャンスです！



## コラム ～新型コロナウイルス感染症～

### こまめに水分補給しましょう！



新型コロナウイルス感染症の出現に伴い、感染防止の基本のひとつとして「マスクの着用」を含めた新しい生活様式が求められています。

マスク着用中は、マスク内の湿度が上がるため、のどの渇きを感じにくくなると言われています。のどの渇きを自覚しづらく、知らないうちに脱水が進んでしまうおそれがあります。のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。

目安は1日あたり1.2リットルです。

(参考：厚生労働省・環境省作成「令和2年度の熱中症予防行動について」)

健康

おおたわら塾

「栄養」について考えてみよう

～8月4日は栄養の日 8月1日から7日は栄養週間～

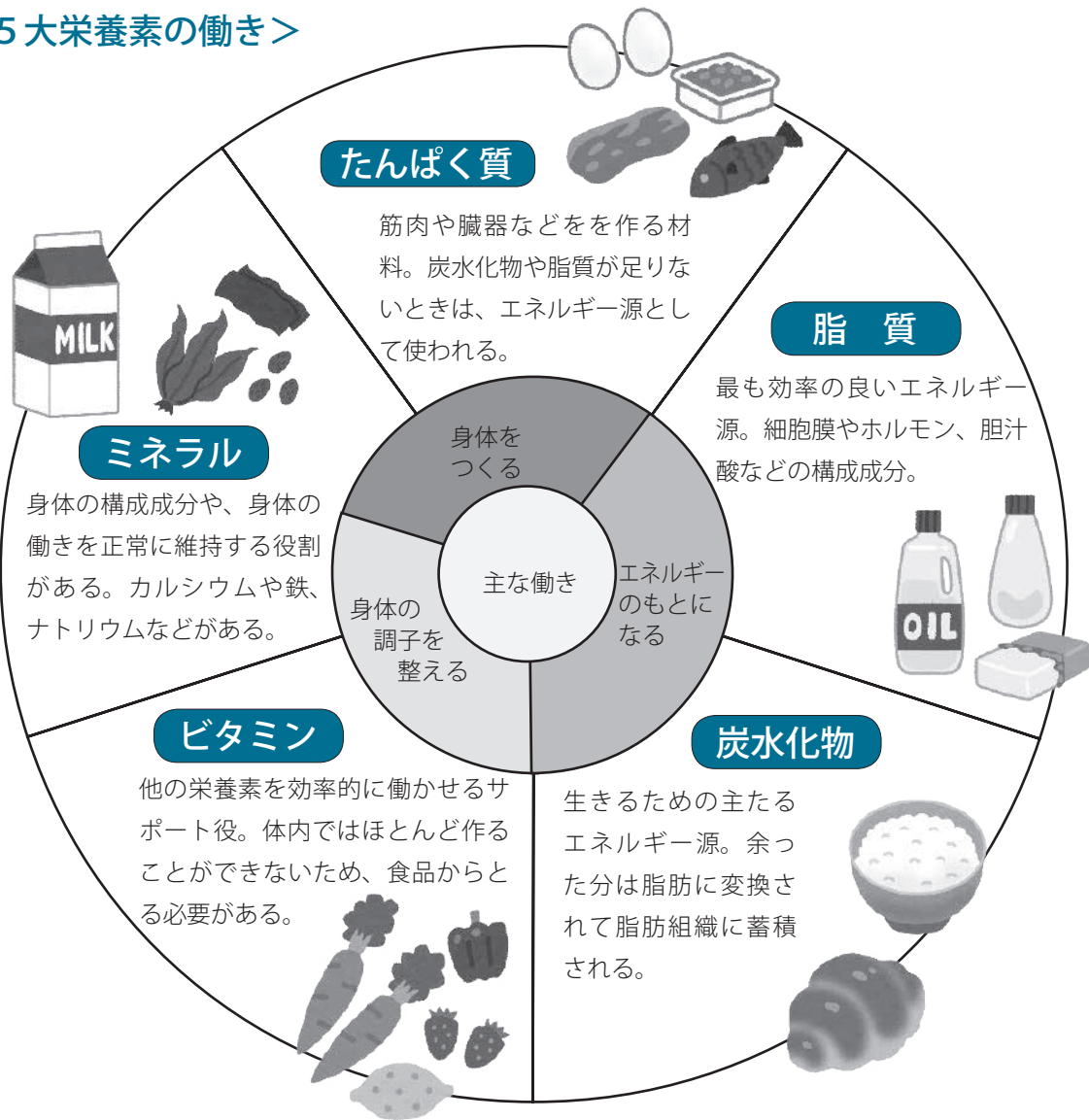


「栄養」とは食べて生命を維持する活動そのもの

私たち人間が食べ物を「食べる」ことによって、必要な成分を体内に取り込み、エネルギーをつくったり、身体をつくったりして生命を維持する一連の活動のことを「栄養」といいます。

そして、食べ物から取り入れる必要のある成分が「栄養素」です。栄養素には、「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」「ビタミン」「ミネラル」の5大栄養素があります。

<5大栄養素の働き>



私たちの身体は、これらの栄養素のどれかが足りなかったり、多すぎたりしても、すぐに体調に現れることはあまりありません。しかし、偏りが大きすぎたり長期間続いたりすると、生活習慣病のような病気となって現れてきます。

それでは、日々の食事で心がけていきたい「バランスのよい食事」とは、どのような点がポイントになるのでしょうか？