

今の食生活は自分に合ったものですか？ 食生活は「主食」「主菜」「副菜」を基本に、食事のバランスを！

<b>成人が1日に食べる量の目安</b> (1600kcal※くらい) ※事務職、主婦、活動を活発にしている高齢者などの摂取目安エネルギー量		<b>血や肉をつくるために食べる！</b> (おもにたんぱく質を多く含むもの) 「主菜」と乳製品グループ					<b>からだの調子や便通を良くするために食べる！</b> (おもにミネラルやビタミンを多く含む) 「副菜」グループ			<b>動体力や体温になる！</b> (おもに炭水化物) 「主食」グループ		おやつにおすすめ ※夜食には不向き (おもに糖と食物繊維やビタミンC補給)
		魚 (加工品を含む)	肉 (加工品を含む)	卵	牛乳・乳製品	大豆製品	野菜4皿 + 1鉢			ごはん・めん・パン (1食に) 1杯か1枚~2枚		果物 小1皿
※たんぱく質6g目安 =1ヶ(目安の食品例→)	魚 1/3切れ	肉 薄切り1切れ	卵 1ヶ	牛乳 コップ1杯 (200cc)	豆腐 1/4丁	緑黄色野菜 1-2皿 (100gくらい)	淡色野菜 2-3皿 (200gくらい)	芋 小1鉢 (50gくらい)	ごはん1杯(150g目安) トースト2枚(8枚切目安)		りんご1/2	
	目標！ 「一食に3ヶ分」    「三食で1日9ヶ分」 ◎からだに必要な量を意識して	 1切れ = 3ヶ分	 ※1日あたり1ヶまで								 ※甘い果物はこの量より少なめに。 かんきつ類(みかんなど)は同じくらいに。	
<b>油を使う料理・油脂の多い食品は高カロリーです！</b> (どんな油も大さじ1杯=約110kcal) 青背の魚(サンマ、さば、ぶりなど)や、ばら肉など、脂身の多い部位など…同じ1ヶ分でもエネルギー量は約3倍近い。 料理では、ラーメンやカレー、揚げものは、毎日ではなく、期間をおいて食べるのが上手な食べ方。												
朝ごはんを大切に1日三食！	月1日											
	月2日											
	月3日											
	月4日											
	月5日											
	月6日											
	月7日											
	月8日											
	月9日											
	月10日											
	月11日											
	月12日											
	月13日											
	月14日											
	月15日											
	月16日											
	月17日											
	月18日											
	月19日 ※毎月19日は「食育の日」											
	月20日											
	月21日											
	月22日											
	月23日											
	月24日											
	月25日											
	月26日											
	月27日											
	月28日											
	月29日											
	月30日											
	月31日											

1日ごとに、食べた食品グループの欄に○をつけてみましょう

◎医師の指示がある場合はそれに従いましょう。 自分に合った量や、不明な点などはお気軽に健康増進課までお問い合わせ下さい。