

食べる力を身に着け、 バランスの良い食事を！

バランスの良い食事を選び、よく噛んで適切な量を食べることは、メタボリックシンドロームなどを予防するうえでも大切です。

バランスよく食事をするためのコツ

コツ1 主食、主菜、副菜を揃えただけで、安心していませんか？

●量や組み合わせは大丈夫？

「おかずは少量なのに、ご飯は何杯も食べる」や「偏った組み合わせ(ご飯、とんかつ、ポテトサラダなど)」では、栄養バランスがとれません。



●油を使った料理が多くありませんか？

揚げ物、炒め物には、油が多く含まれています。蒸す、和える、茹でる、煮るなどの調理法も活用しましょう。料理に含まれる見えない油にも注意しましょう。



●塩分や糖分量を摂り過ぎていませんか？

薄味でもおいしく食べられるように、レモンやしそ等を上手に使う、砂糖や醤油等を控えた味付けも工夫しましょう。



コツ2 一度の食事内容だけに、こだわっていませんか？

昼食で野菜が不足していたら夕食で野菜をたっぷり食べる、つい食べ過ぎてしまった翌日は摂取エネルギーを控えるなど、数回の食事の中で栄養バランスを考えることも大切です。



コツ3 食べたいものだけ、テイクアウトしていませんか？

忙しい時や作りたくない時、夕食などはテイクアウトに頼りがち。好きなものや揚げ物、マヨネーズの多いサラダばかりではなく、煮物やお浸しなどと組み合わせて、バランスを考えましょう。



コツ4 外食が単品メニューになっていませんか？

外食なら定食がお勧め。丼もの、パスタ、チャーハンなどの単品メニューは、満腹感は得られてもビタミンやミネラル不足。野菜などをプラスしましょう。

