

# “バランスの良い食事”していますか？

生活習慣病を予防し、健康的な毎日を送る食べ方について考えましょう。  
そのために、まず毎日の食事を振り返ってみましょう。



外食・中食が多い人へ

**中食(なかしょく)**とは  
市販の弁当や総菜を  
購入して家で食べること

## ★食べたいものだけテイクアウトしていませんか！？

今日は忙しかった・・・今日のご飯を作りたくない・・・そんな時はテイクアウトのお惣菜に頼りがち・・・

目につくのは、フライや空揚げ、てんぷら、マヨネーズで和えた彩のよいサラダなどではありませんか？



**油多め、カロリー過多**



\*メインが揚げ物の場合は副菜に煮物やお浸しなど油少なめメニューを一品取り入れましょう。



## ★外食が単品メニューになっていませんか？

イタリアンのお店でパスタ、中華料理屋さんのチャーハン、丼ものなどですませていませんか？



**カロリー過多、ビタミン、ミネラル不足**



\*単品よりも定食(ご飯とおかずの組み合わせ)でビタミン、ミネラルもきちんと確保しましょう。

\*単品を注文する際には1品小さいおかずを追加しましょう。

普段、バランスよい食事を心がけている人へ

## ★主食・主菜・副菜を揃えれば安心！？

・量や組み合わせ・・・ご飯よりおかずをしっかり食べる、少しのおかずでご飯をお代わりする

・揚げ物のおかずの量・・・トンカツ+マカロニサラダ、から揚げ+野菜炒め **油多め**

・塩分、糖分の量・・・どのおかずも甘辛こってり味、出されたおかずにはかけしょうゆ、

かけソース **塩分高め**



少しだけ改善を

油を使わず蒸す、ゆでる、焼く、煮る料理を一品取り入れましょう

焼き魚などしょうゆをかけずにレモンを絞って、減塩対策！

フライものには直接ソースをかけずに小皿にソースを入れて、減塩対策！

## ★一回の食事内容にこだわっていませんか？

昼食で野菜不足を感じたら、夕食で補う

つつい食べ過ぎてしまった翌日は控えめな食事にする

\*1週間程度の間隔で食事バランスを整えられるように心がけましょう。

