

管理栄養士が教える！ 健康に役立つ食事法

今号は
管理栄養士が
お伝えします



管理栄養士 前野 愛

毎日の食事を意識することから始めましょう

主食・主菜・副菜をそろえてバランスアップ！

「栄養バランスのとれた食事」を目指そうとしても、何に気をつければいいかわからない、あるいは、完璧を目指すと難しいと思う方も多いでしょう。そんなときは、まず、主食・主菜・副菜をそろえることを意識してみましよう。あまり難しく考えずとも、その3つをそろえるように心がけていると、栄養バランスも整ってきます。

主菜

肉や魚、卵、大豆製品などを使った料理
体をつくるもとになるたんぱく質を含む



1日のどこかで
牛乳・乳製品や
果物をプラスすれば
さらにGood!

主食

ごはん、パン、麺類など
エネルギー源となる炭水化物を含む



副菜

野菜やきのこ、
海藻などを使
った料理

体の調子を整えるビタミンや
ミネラル、食物繊維を含む

コンビニ弁当や丼物でもひと工夫！

「定食のような食事を毎回準備するのは難しい…」という方でも、ちょっとした工夫で栄養バランスをアップすることが可能です。



- 1 主食+主食を避け、いずれかをから揚げなどの主菜に。
- 2 揚げ物にする場合は、脂質量が多いので、おにぎりの具はマヨネーズを使わないものに。
- 3 サラダなどで野菜もプラス。ドレッシングはノンオイルに変えるなどこちらも脂質量を調整しましょう。



単品でも、例えばチャーハンより、炭水化物（ごはん）+たんぱく質（肉）+野菜のすべてが入っているピビンバ丼などがおすすめです。

基本的なことだからこそ、毎日の中で実践するためにはしっかり意識することが大切。「私たちの体は食べたものからできている」ということを心にとめて、一回一回の食事と向き合いたいですね。

※管理栄養士は、医師の指示のもと、さまざまな疾患に対する栄養指導や、栄養療法の支援を行っています。栄養指導をご希望の方は主治医にご相談ください。