

一日三食食べていますか？

1日3食食べることは、活動に必要なエネルギーや栄養素を補うだけでなく、生活リズムを整える点で大切です。

朝食で朝からシャキッ！

脳や臓器は寝ている間も活動しているため、起床時にはエネルギー源が減少しています。一日を元気に過ごすためには、朝食で体温を上げ、エネルギーを補給し、脳や消化器官を目覚めさせることが大切です。

昼食でリフレッシュ！

空腹の時間を短縮して、血糖値の急激な上昇を防ぎます。午後の活動に必要なエネルギーや栄養素、水分を補うだけでなく、リフレッシュの役目もあり、午後からの活動の英気を養ってくれます。

夕食を疎かにしないで！

一日中頑張った体を修復するための栄養補給と、疲労回復に重要です。しっかり食べることが心と身体にとって大切です。しかし、食べ過ぎや栄養バランスの偏りは、生活習慣病の発症・悪化の原因になるため要注意です。また、家族団らんの時間にすることで、明日への意欲を養うこともできます。



バランスの良い献立の立て方

STEP 1 まずは主食・主菜から

炭水化物(ご飯・パン等)の主食と、たんぱく質(卵・納豆・豆腐・肉・魚等)の主菜を摂ることで、エネルギー補給ができる上、集中力アップにつながります。「鮭おにぎり」、「ハムサンド」の様に主食と主菜が一緒になった料理は、手軽に摂取することができます。量は少なくても、食べる習慣をつけることも大切です。



STEP 2 副菜を添えよう

小鉢程の「野菜」を添えることで不足しがちな食物繊維やビタミン類が摂取できます。調理不要な「トマト」や、レンジで簡単にできる「蒸し野菜」や市販品の「ナムル・サラダ」等の活用も手軽で良いです。

「1食に1品以上」の野菜(海藻・茸類も)料理を意識してみましょう。



STEP 3 果物・乳製品をプラス

STEP 1、2に加えて、果物と乳製品をプラスできると、ミネラル、ビタミンのバランスがとてよくなります。「みかん、バナナ」、「チーズ、ヨーグルト」などは、調理不要で食べられるため、とても手軽です。

[作成] 札幌保健医療大学 栄養学科3年
[監修] 札幌保健医療大学栄養教育論実習
[実施] 北海道

外食 中食 内食 何を食べる？

外食の時

・一品料理(例:ざるそば)よりも、定食やセット物を選ぶ → 品数が増えます。
・炭水化物のもの(ラーメン+炒飯、焼きそば+お好み焼き等)は、組み合わせない。
→ 炭水化物以外の栄養素が摂取しにくいです。
・サイドメニューで、副菜や汁物が追加注文できれば、さらに Good!

中食(コンビニ・スーパー等)の時

・一品料理(例:おにぎり・菓子パン)だけではなく、サラダや惣菜、汁物・野菜ジュース・牛乳等も組み合わせで購入する。
・品数が出来るだけ多い(彩りが出来るだけ良い)弁当類を選ぶ。
→ 彩りが良い=品数多い、ということ。

内食(家庭食)の時

・「主食:主菜:副菜」の量を「3:1:2」になるように意識すると、栄養素バランスが良くなります(副菜は、主菜の2倍量)。
・電子レンジを活用して加熱調理すると、主菜も副菜も時短で簡単にできます。
・時間がある時にまとめ作りをして、冷蔵・冷凍保管しておくこともお勧め。
・「全て手作り」も良いですが、冷凍食品、カット済食品、調理済食品も時にはお勧め。