

column 10

バランス 良く 食べる

～主食・主菜・副菜の
そろった食事～

もうすぐ、ランチタイム！

さて今日のランチは何を食べますか？
...頭の中の自分が全速力で考えます...今朝はパンだったから、昼は蕎麦がいいな、いや昨日も蕎麦だったな...等々、食事の前は、自分が今何を食べたらよいか考えますよね。

でも、おいしいから、大好物だから...とそれだけの理由で食事をしていたら、「身体によくないのでは？」「こんな食べ方でよかったかしら？」と心配になるのではないのでしょうか。

知っておきたい、料理の分類

私達のまわりには様々な食品がありますが、料理の種類で大きく「主食・主菜・副菜」という3つのグループに分けることができます。

主に体を動かすもとになるごはん、パン、麺といった炭水化物を多く含む「主食」、主に体をつくるもとになる肉、魚、卵、大豆製品等たんぱく質や脂質を多く含む食材からなる「主菜」、主にかからだの調子を整える野菜、きのこ、海藻類等を使った「副菜」です。

3つを揃えて体を整えよう

1回の食事に、「主食」「主菜」「副菜」の3つがそろった食事を摂っている人は、そうでない人に比べて栄養バランスが整うという報告もあります。細かいカロリー計算をしなくても、1回の食事に主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べると、簡単にバランスの良い食事をする事ができるのです。

毎回の食事が、あなたの体をつくれます。そのことを忘れずに！

*このページは、
神奈川県健康医療局 保健医療部健康増進課の協力で
作成しました。

(参考) <https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/index.html>