







○○○様

目指せ！食事バランス名人

- ・「バランスのよい食事」=各栄養素がほどよく摂れる食事です。
- ・「ごはん、納豆、小松菜お浸し、しめじともやし炒め、味噌汁」「パン、目玉焼き、ゆでブロッコリ、ミニトマト、牛乳」「鶏肉とほうれん草入りのうどん、わかめの酢の物」など・・・**主食（ごはん、パン、めん）+主菜（肉・魚・卵・大豆・大豆製品のおかず）+副菜（野菜・きのこ・海藻のおかず）1～2品**が理想の食事です。食べ過ぎ防止、血糖安定には、副菜から食べ始めることがおすすめ！
- ・料理の前あるいは食事の前に、「主菜は何か？主菜は何か？、副菜は1～2品分あるかな？」と考える習慣を。
- ・足りないものがあれば次の食事ですす、全体に食べ過ぎの日は次の日で抑えるなど、生活スタイルに合わせて「バランスのよい食事」が整うように工夫しましょう。

	朝食		昼食		夕食		間食
	8:00		12:10				15:55
2015/10/23 (金)	 バターパン1枚 ココア1杯	主菜をもう1品、副菜をもう1品		小松菜ご飯 グラタン ソーセージミニトマト きゅうり 蒲鉾 卵焼き 玉ねぎ入り レンコンのはさみ揚げ	副菜をもう1品	夕食写真 欠食はしないようにしましょう。 おにぎりなど手軽なものでも構わないので、なにか口にしましょう。	 カロリーメイト チョコレート味
	8:00		13:30		21:35		12:25
2015/10/22 (木)	 バターパン1枚 ホットケーキシロップ 少々 ココア1杯	主菜をもう1品、副菜をもう1品		すき焼き風鍋焼きうどん 卵 2個 ご飯 茶碗一杯	主食が多め、副菜をもう1品	夕食写真 秋刀魚 一本 ご飯 大盛1杯 ひじきの炒め煮 鶏肉 ほうれん草 ひじき にんじんしらたき お茶	 チーズケーキ

バランスのよい食事



バランスのよい食事のポイントは
主食+主菜+副菜1～2品の組み合わせ
 体のための栄養素をバランスよく摂取できます

- ・主食とは
ごはん、めん、パンなど
- ・主菜とは
肉、魚、卵、大豆や大豆製品をつかった料理
- ・副菜とは
野菜、きのこ、海藻をつかった料理

【食事記録へのコメント】

「バランスのよい食事です」・・・主食、主菜、副菜がそろっている食事
 「主食をプラス」・・・主食を追加することでバランスがよくなる食事
 「副菜をもう1品」・・・副菜を追加することでバランスがよくなる食事
 「主菜を減らして、副菜をもう1品」・・・主菜を副菜に置き換えることで
 バランスがよくなる食事
 「主食が多め」・・・主食の量が多いので、少なくするとバランスが
 よくなる食事
 「アルコールを控えましょう」・・・アルコールの量が多めの食事。
 ビールなら500ml（中ビン1本分）、日本酒1合が目安。