

# 8月栄養だより



令和3年8月号発行第9号  
真田整形外科リハビリ科 栄養科  
管理栄養士:友田大貴

## バランスの良い食事にしよう!

連日の蒸し暑さに夏バテ気味の今日この頃ですが、皆様お変わりありませんか？健康に過ごすためには正しい組み合わせで食事を摂ることが大切です。今回は、バランスの良い食事、3.1.2弁当箱法、外食時の工夫について紹介いたします。これを機に普段の食事を見直してみてもいいかもしれません。

### ● バランスの良い食事

**副菜** 体の調子を整える働きをします

- 野菜
- きのこと
- 海そう
- いも類

**主食** 体のエネルギー源になります

- ごはん
- パン
- めん類



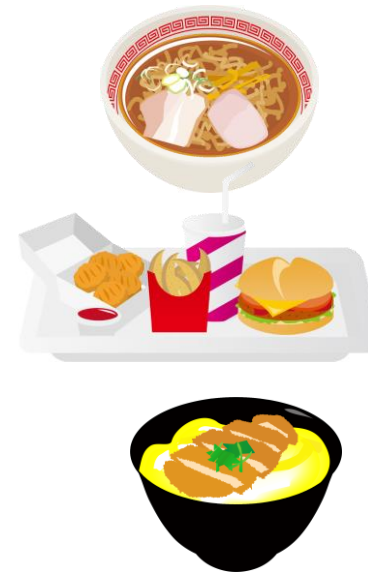
**主菜** 体を作る“もと”になります

- 肉
- 魚
- 卵
- 大豆・大豆製品

**プラス** 181回とりたい食品

- 牛乳・乳製品
- 果物

### ● 外食時の工夫



### ● 3.1.2弁当箱法

3.主食 (ごはん) 1.主菜 (魚、肉、卵、大豆製品)

3

1

2

この割合を参考にお弁当を作ってみましょう！！

2.副菜 (野菜、海藻、キノコなどを主材料とする料理)

- 野菜の多いメニューを選びましょう。
- 使用されている食品数が多いメニューを選びましょう。
- 外食で不足しがちな野菜を他の食事で補いましょう。
- 前後の食事内容が重複しないようなメニュー選びを心がけましょう。
- 1回の食事のエネルギーや栄養分量だけにとらわれず、1日の食事全体で調整しましょう。