



みなさんは「バランスの良い食事」と聞いてどのようなイメージをしますか？  
「野菜が少ないな」「いつも麺ばかり食べてるいるな」・・・  
忙しい日々の中でいつも同じような食事内容になってしまうという方も多い  
のではないのでしょうか。偏った食事ばかりとってしまっていると、体の不調を  
引き起こす原因になります。栄養バランスを整えて、健康的な毎日を過ごし  
ましょう。



## バランスのよい食事って??

### 副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維  
を多く含み体の調子を整える

主に野菜・キノコ・海藻・イモ



### 主菜

タンパク質や脂質を多く含み  
からだをつくるもととなる

主に肉・魚・卵・大豆

### 主食

炭水化物を多く含み  
エネルギー源となる

主にパン・麺・ご飯等の穀類

### 牛乳・乳製品

カルシウムを多く含む

### 果物

ビタミン・ミネラル・食物繊維  
を多く含む

お菓子や嗜好飲料は200KCAL以内を目安にしましょう!!(1日)



ショートケーキ1個  
350kcal



ポテトチップス1袋  
500kcal



板チョコ1枚  
280kcal



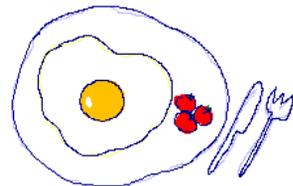
日本酒1合  
200kcal



ビール500ml  
200kcal



缶コーヒー  
190kcal



お弁当を作るときも主食・主菜・副菜を意識!! ~「3・1・2弁当箱法」より~

## お弁当を作るとき5つのルール

- ① 食べる人にとって、ちょうど良いサイズの弁当箱を選ぶ  
1食の必要エネルギー量(Kcal)と同じ容量(ml)の弁当箱を選ぶ。
- ② しっかり詰める  
隙間なく詰め、蓋でつぶれない高さにする。食材が弁当箱の容量(ml)の70%の重量となる。
- ③ 弁当箱に、主食:主菜:副菜=3:1:2の割合で詰める  
半分ごはん、半分はおかず。野菜のおかずは主菜の倍量入れる。
- ④ 同じ調理法は1品だけ  
特に油をたくさん使う料理や、塩分の多い料理が重なるのを避ける。
- ⑤ 見た目をきれいに  
食事で大切なことは、おいしそうで、きれいで、楽しいこと。  
彩りや季節感なども意識して、おいしそうに仕上げよう。

日々の食卓でも  
主食:主菜:副菜  
=3:1:2を  
心がけましょう



出典: NPO法人食生態学実践フォーラムHPより

管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフへお申し出ください