



バランスの良い食事とは？

バランスの良い食事とは、**五大栄養素**と呼ばれるたんぱく質、脂質、炭水化物、**ビタミン**、**ミネラル**が揃った食事のことです。五大栄養素は、身体を作るものになったり、エネルギー源や身体の調子を整えたりと、健康的な生活を送るために欠かせない栄養素です。

バランスの取れた食事は健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防・重症化予防に役立つとされています。

テレビなどで、「××が体に良い！××を食べるのが長寿の秘訣」などといった話をよく聞きますが、それ単体を集中的に食べても、他の栄養が少なく偏りができてしまい、決して体に良いとはいえません。何事もバランスを考えて上手に取り入れる必要があります。



毎食、主食・主菜・副菜を意識する

栄養素を摂り入れると聞くと難しく聞こえますが、毎回の食事に主食・主菜・副菜を摂り入れることでバランスを摂ることができます。

主食：お米、パン、麺類など炭水化物を多く含み**エネルギー源**となるもの

主菜：お肉や魚、卵など体のもとになる

たんぱく質が取れるメインのおかず

副菜：野菜やキノコ類など**ビタミン・ミネラル**が取れるおかず

