

保健師だより

バランスよく食べるって？

～健康な体をつくる食事のとり方～



一般財団法人
総合保健センター
保健指導室
2019年7月発行

近年、「〇〇は血圧を下げる」「〇〇は血液をサラサラにする」などの食に関する情報があふれています。でも、「何をどう食べたら元気で健康に生活できるのか」かえって分からなくなってもいます。食品は体の中で消化、吸収、分解、合成され体に必要な成分に代わります。残念なことにとんなに優れた食品でもそのまま体内で有効に働きませんし、体に必要な栄養素をすべて含む食品はありません。

バランスの良い食事を決まった時間に必要なだけ食べることが、健康を維持する食事の基本となります。しかし、食事の度に、「この栄養素を何グラムとって…」とか考えていたら食事が辛いものになってしまいますね。

そこで、栄養的特徴が似た食品をグループ分けした食品群を覚え、それぞれのグループから偏りなく食べれば、「栄養バランス」はOK！そして、腹八分にすれば健康的な食事の出来上がりです！

「食品群」は3つ、4つ、6つ…自分の覚えやすグループ分けを絵として頭に焼き付けましょう！

【3つの食品群】 栄養素の動きの特徴で3群に分類

赤群

血や肉をつくる



魚・肉・大豆・大豆製品・卵・
乳製品・小魚・海藻

黄群

熱（体温）や力になる



米・パン・麺類・いも類・砂
糖・油脂・種実

緑群

身体の調子を整える

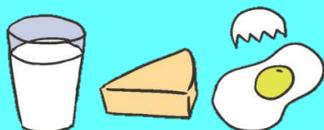


緑黄色野菜・淡色野菜・果
物

【4つの食品群】 日本人に不足しがちな栄養素を満たすために、牛乳・乳製品・卵を第1群にプラス

1群

栄養を完全にする



牛乳・乳製品・卵

2群

肉や血をつくる



魚・肉・大豆・
大豆製品

3群

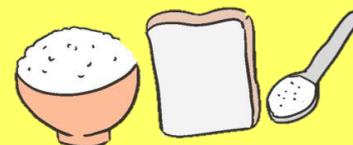
身体の調子を整える



野菜・いも類・果物・
海藻・きのこ

4群

熱（体温）や力になる



米・パン・麺類・
砂糖・油脂

【6つの食品群】 栄養素と体内での働きによって6群に分類

血や肉を作る

1群 主に
たんぱく質の供給源



2群 主に
カルシウムの供給



からだの調子を整える

3群 主に
カロテンの供給源



4群 主に
ビタミン・ミネラルの供給



力や体温となる

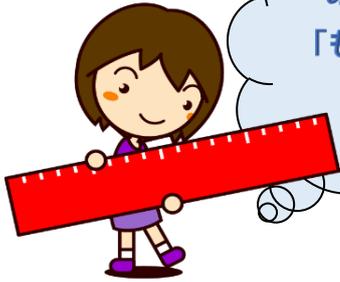
5群 主に
炭水化物の供給源



6群 主に
油脂の供給源



あなたはどれを
「ものさし」にしま
すか？



野菜・芋・海草
などのおかず

副菜

主菜

ごはん

主食

肉・魚・卵・大豆製品
などのおかず

プラスα

牛乳・乳製品・
果物・汁物など

食品群から偏りなく選んで料理を作ると、食卓に「主食」「主菜」「副菜」「プラスα」と彩りよく料理が並び、栄養バランスのとれた、楽しい食事が出来上がります！



暑い夏には、カラフルな夏野菜を食べよう！

夏野菜には、ほてった体を内側からクールダウンしてくれる水分やカリウム、不足しがちなビタミン、ミネラルなどの栄養素がたっぷり含まれています。旬のおいしい夏野菜をたっぷり食べて、夏バテを予防しましょう。

《代表的な夏野菜》 キュウリ・トマト・ピーマン・ゴーヤ・ナス・トウモロコシ・オクラ・青じそ・モロヘイヤ・枝豆・カボチャなど

ミニトマトには、普通サイズのトマトより、β-カロテン、カリウム、カルシウムなどが豊富に含まれています。

キュウリにはビタミンCを破壊する酵素が含まれているので、酢やレモン汁を使用して酵素の働きを抑えましょう。