

バランス食でいつまでも健康長寿！

米原市健康推進委員会

「体をつくるもとになるもの」「体の調子を整えるもの」「体のエネルギー源」の3つの仲間がそろって、バランスの良い食事になります！

★1日に何をどれだけ、どのように食べたら良いのでしょうか？

	群	食品	量	吸収のよい食品（発酵食品）・形態など
体をつくるもとになるもの	1群	牛乳・乳製品	200ml	ヨーグルト（発酵食品）
		卵	50g（Mサイズ1個）	温泉卵（半熟状）
	2群	肉類	50g（薄切り2枚）	- 肉はひき肉を使ったり、たたく→柔らかくなる - 生肉・魚に発酵食品（酒粕、塩麴）を組み合わせる→柔らかくておいしくなる
		魚介類	50～70g（1/2切れ）	
		大豆製品	100～150g（1/3丁）	納豆なら40g（1パック）（発酵食品）

＜食事のポイント＞

- ① 消化・吸収を助けるために、発酵食品を利用したり、食材は小さく切りましょう。
- ② 食べた栄養を自分の体に作りかえるために、野菜類と一緒に食べましょう。
（ビタミンが必要です。）

体の調子を整えるもの	3群	緑黄色野菜	150g	- 生野菜よりも火を通す →お浸し（長さ約1～1.5cm）、煮物、汁物 - みそ、しょうゆ、酢など発酵食品の調味料を使う
		淡色野菜	200g	
		いも類	100g （じゃがいも中1個）	長芋、里芋（ねばねばが消化に良い）、さつまいも
		果物	80kcal分	1口大に切る
		きのこ	50g	細かく切る
		海藻	50g	酢の物や煮物

体のエネルギー源	4群	穀類・砂糖（菓子、アルコール） 油脂（植物油） 調味料（みそ、しょうゆ、酢など） 種実（クルミ、ピーナツ、ごまなど）	4群の必要量はひとりひとり違います。 - 穀類などの糖質は、消化酵素をあまり使わないで、エネルギーに変わります。（効率がいい） - 油脂は1群、2群でとれない必須脂肪酸を含んだ油脂を選びます。（植物油）
----------	----	---	---

*塩分について

1日の食塩摂取目標量は？

男性 **7.5g** 未満 女性 **6.5g** 未満 高血圧者 **6.0g** 未満

*砂糖について

1日の砂糖の目標量は？

20g（糖尿病やBMI30以上、脂質異常症の方は **10g**）