

# 一人ひとりが介護予防を！

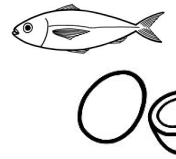
令和3年  
8月号

## 食事バランス、整っていますか？



「バランスの良い食事をしましょう！」という言葉をよく耳にしますが、「バランスの良い食事」とはどのような食事のことをいうのでしょうか。暑い夏を元気に乗り切るために、食事バランスを整えるコツを身につけましょう。今回は、「今日から実践できるポイント」を紹介します。

## ●主食・主菜・副菜をそろえましょう！



主食・主菜・副菜の3種類を揃えると、食事バランスが整います。



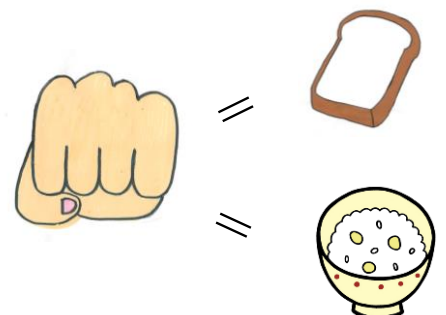
## ●食べる量は適切ですか？

体格や性別、年齢によって食事の適量は変わります。自身の食事量を知るためにはカロリー計算が一般的ですが、毎食カロリー計算をするのは大変です。おおよその量を自分の手を使って量る「手ばかり法」を活用してみましょう。

**主食**

**にぎりこぶし1つ分**

ご飯なら「にぎりこぶし1つ分」が1食分の目安です。手の大きさにもよりますが、にぎりこぶし1つ分は、ご飯約150g(約250kcal)です。食パンなら6枚切り1枚、めん類ならひと玉分になります。



## 主菜

### 手のひらに乗るサイズ(指は除く)

「指を除いた片方の手のひらに乗るサイズ」が1食分の目安です。肉や魚の場合は、おおよそ手のひらの厚みです。卵なら1個が目安です。

肉類は皮を取り除いたり、脂肪分の少ない部位(鶏むね肉、豚ヒレ肉など)を選ぶ場合は、指を含む手のひらに乗るサイズになります。



## 副菜

### 生野菜なら両手のひらにいっぱい 加熱野菜なら片手にこんもり

生野菜なら「両手のひらにいっぱい」、加熱野菜なら「片手にこんもり」が1食分の目安です。野菜は加熱するとかさが減り、より多くの量を食べることができます。

緑黄色野菜(ほうれんそう、小松菜、ピーマン、にんじんなど)も積極的に取り入れましょう。緑黄色野菜は、体の免疫力維持に欠かせないビタミンAやビタミンCを多く含んでいます。

また、野菜の他に、海藻類・きのこ類を加えると、腸内環境を整える食物繊維が補給できます。



卵なら一個分



生野菜



加熱野菜

## ●さまざまな食品を食べましょう!

目安として、1日3食の中で下記の10食品を毎日食べることを目標にしましょう。

①肉類



②魚介類



③卵



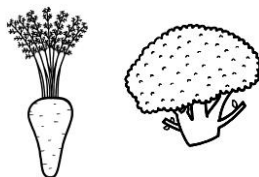
④大豆・大豆製品



⑤牛乳・乳製品



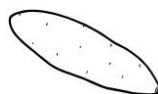
⑥緑黄色野菜



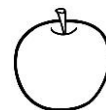
⑦海藻類



⑧いも類



⑨果物類



⑩油脂類



## ●レトルト食品や中食を上手に利用しましょう!



3食手作りの料理を食べることが望ましいですが、疲れているときやなかなか買い物に行けないときは、レトルト食品や中食(なかしょく)を上手に利用しましょう。

レトルト食品は、カレーをはじめとして、電子レンジで調理できるご飯や熱湯をかけるだけでできるみそ汁など、種類も豊富です。

塩分やカロリーを調整した商品もあります。また、長期保存が可能であるため、普段から備蓄しておく安心です。

中食とは、コンビニエンスストアやスーパーの総菜、飲食店の持ち帰り商品などのことをいいます。利用頻度や食品の選び方に気を付ければ、必要な量だけ購入でき、食品ロスが減らせるという利点もあります。

参考:(株)ヘルスプランニングあいち「手ばかり栄養法」、農林水産省・厚生労働省「食事バランスガイド」ホームページ  
厚生労働省「生活習慣病のための健康情報サイト e-ヘルスネット」

問合せ:安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係 ☎77-7896