

# 偏りがちな食事でも、1日のバランスを考

それぞれのライフスタイルに合わせて、コマを回す食べ方を知っておきましょう！  
食生活のリズムさえつかめば、とってもカンタンです。

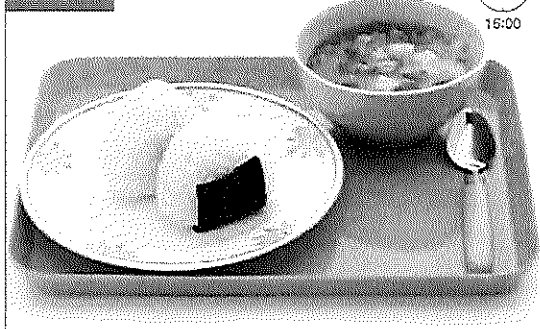


子どもが塾などで、夕食の時間が遅くなるとき。1日どんなふうになれば、コマはうまく回るのかな？

間食を上手にとって、夜遅くの食べ過ぎを防ぎましょう。

夜遅くに食べると、寝てる間にエネルギーが消費されず、体の中に脂肪としてため込まれてしまうため、肥満の原因になります。また、翌朝に食欲がなく、朝ごはんを抜いてしまうことも。おやつはお菓子と決めつけず、野菜たっぷりのスープなどで、上手に栄養をとりましょう。残業で夕食の時間が遅くなるパパも参考に。

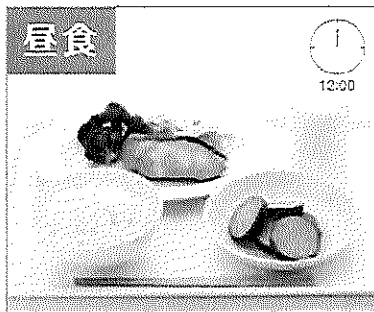
## 間食



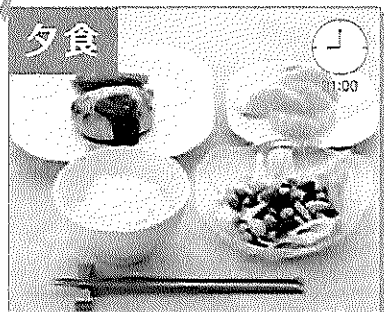
おにぎり…主食2つ ミネストローネ…副菜1つ



ごはん…主食1.5つ  
大根と大根の葉のみそ汁…副菜1つ いり卵…主菜1つ  
ヨーグルト…牛乳乳製品1つ ぶどう…果物1つ



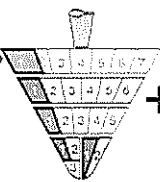
ごはん…主食2つ いろいろ野菜のソテー…副菜1つ  
さつま芋の甘煮…副菜1つ  
さけのムニエル…主菜2つ 牛乳…牛乳・乳製品2つ



ごはん…主食1つ  
豆ときのこのサラダ…副菜1つ  
鶏肉ハンバーグ…主菜2つ 夏みかん…果物1つ

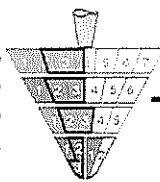
## 朝食

主食…1.5つ  
副菜…1つ  
主菜…1つ  
牛乳乳製品…1つ  
果物…1つ



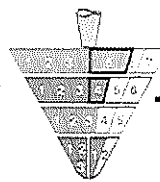
## 昼食

主食…2つ  
副菜…2つ  
主菜…2つ  
牛乳乳製品…2つ



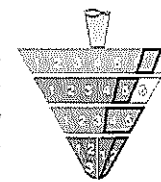
## 間食

主食…2つ  
副菜…1つ



## 夕食

主食…1つ  
副菜…1つ  
主菜…2つ  
果物…1つ



# えて上手にコマを回そう。



忙しいパパは、立ち食いそばなどで、お昼を簡単にすませがち。夜にはお酒を楽しみたい。こんな食生活でも、バランスはとれるかな？

朝と夕で、副菜をとりましょう。  
お酒のおつまみも副菜中心に。

「昼食はいつも単品料理で、副菜がとれない」。そんな食事が多い人は、朝食と夕食で、それぞれ副菜を2つ分以上とるようにしましょう。お酒を飲むときのおつまみも、カロリーの低い野菜や海藻の副菜料理がおすすめ。また、足りない分は、間食で補うようにすると、1日のバランスがよくなります。



天ぷらそば…主食2つ 主菜1つ

**朝食**

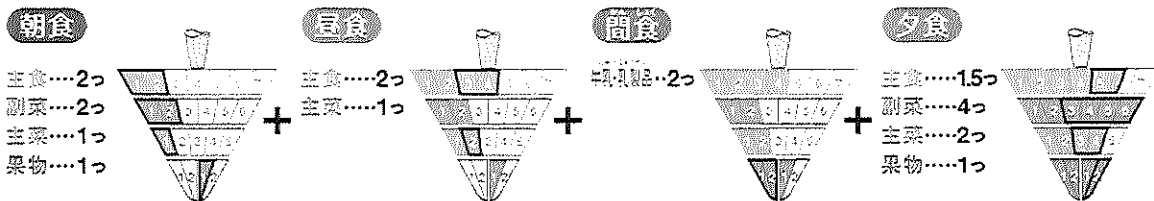
ごはん…主食2つ  
ブロッコリーの黒ごま和え…副菜1つ いも汁…副菜1つ  
納豆…主菜1つ みかん…果物1つ

**間食**

飲むヨーグルト…牛乳・乳製品2つ

**夕食**

ごはん…主食1.5つ 里芋と人参とれんごんの煮物…主菜2つ  
小松菜のおひたし…副菜1つ めだいのレンジ煮し…副菜1つ 味噌汁…主菜2つ  
ぶどう…果物1つ ビール…ヒモ



脱メタボ=健康への道は、食事バランスに加えて、定期的に体を動かすこともポイントです。

ちょっとしたスポーツは、加齢と共に落ちていく体力を維持・向上させるといった利点があります。何より、汗を流す気持ちよさは格別です。

どうしてなかなかそうできないのかを考えると、やはり、忙しくて時間がないことでしょう。ならば、まずは日常生活の中で無理なく出来ることをやってみて、自分に合うものを探していきましょう。

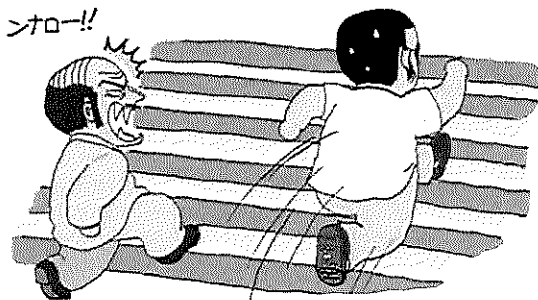
### ■どうせ歩くならば、早足で歩くと健康的。



歩幅は大きく、姿勢よく歩くとよいですよ。

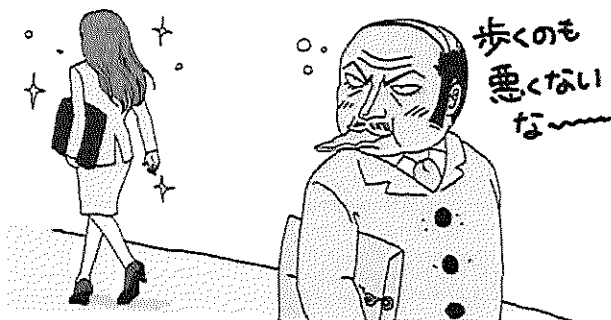
### ■必ず階段を使う。

エレベーター、エスカレーターとはさようなら。



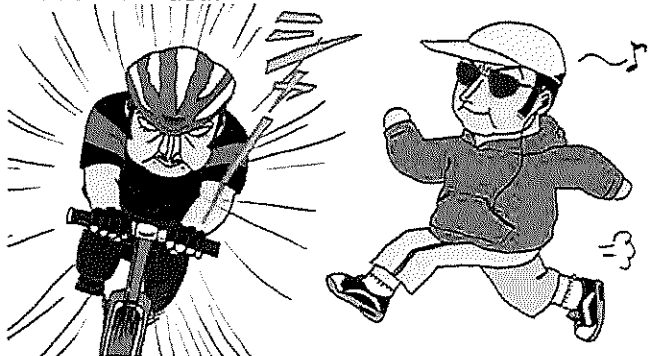
体調がよいときは、階段の1段抜かしにも挑戦！

### ■時間があるときは、一駅くらい歩く。



あるいは自転車通勤もよいですね。

### ■体力に自信がいたら、よりカッコよく、スポーツに挑戦！



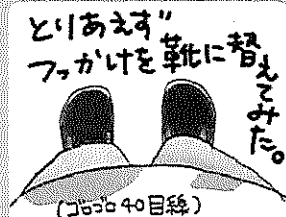
食事のときに「食事バランスガイド」を参考にしましょう！  
下のような簡単にできるちょっとした工夫はいかがでしょうか。

- ・おすすめは、やっぱりごはんを主食にした和食。食の偏りを減らす。
- ・肉よりは魚料理を、揚げ物・炒め物よりも煮物・蒸し物を選ぶ。
- ・毎食、副菜（野菜や海藻などの料理）を1皿か2皿は確保。
- ・小腹がすいたら牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、果物も。
- ・お菓子やお酒は、量を決めて控えめに。

毎日の食生活に気をつけていれば……ジーンズをカッコよく着こなす自分、職場でチョイモテの自分、娘の結婚式でスマートにエスコートする自分、などなど……夢ではありませんよ。

### 毎日のチェックで確実にステップアップ！

「食事バランスガイド」で食事内容をチェックする「フードダイアリー」と体重を記録する「スマートカレンダー」がインターネットから簡単にダウンロードできます。この2つを使って、今よりスマートな、カッコいい自分をめざしてみましょ。



URL : [http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)

やったぜ！  
ベルトの穴3つ分やせたー！！  
(ホントは1つ\*だけ)



### あなたにも役立ちます、「食事バランスガイド」



食事バランスガイドは、生活習慣病予防を目的に、手軽に、気楽に、バランスのよい食生活を実践するためのものです。「主食は適量?」「副菜は十分?」「油脂の多い主菜が多くない?」「牛乳や果物は適量?」「酒・甘い飲物・菓子は控えめ!」、そして「運動!」「水分補給!」と自問自答し、健全な食生活で人生をスマートに送ってください。

福岡女子大学教授・フードガイド検討会委員 早瀬仁美

### 農林水産省 消費・安全局消費者情報官

〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1  
TEL : 03-3502-5723 FAX : 03-5512-2293  
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>

農林水産省のホームページ上では、「食事バランスガイド」や食育に関する情報を提供しています。

委託制作：農文協

監修：早瀬仁美（福岡女子大学教授）、樋口潤（早稲田大学教授）