

# ちょうどよいバランスの食生活

やりたいこと、やらなくてはいけないことで  
いっぱいの毎日。

健康な心と体は、そんな毎日の資源。  
食生活は心と体を健康に保つ基本です。

**Q** 忙しくて、夕食が夜遅くなってしまう

**A** 遅くなってしまうときは、夕食の食事を2食に分けて

例えば夕方、時間が少し取れるときにおにぎりやサンドイッチなどの軽食を食べ、帰宅後の食事はおかずだけにしてみましょう。

軽食を食べるメリット

夕方に軽く食べておくと、帰宅後の食事のあと、血糖値の急上昇を抑えられます。  
また、空腹で帰宅した後の夜中の食べ過ぎの予防にもなります。

遅い時間の食事は、コンビニ食材でも作れる、こんな簡単メニュー



カット野菜+豆腐で  
簡単さっぱり鍋



ネギと温泉卵を  
カップスープにプラス

**Q** 朝食を食べた方が良いのは分かりますが、作る時間がない

**A** 調理いらずの簡単メニューでパワーアップ！

例えば、「バナナとヨーグルト」や「シリアルと牛乳」などはお金も時間もかけずエネルギーや不足しがちなカルシウムを摂ることができます。



バナナ1本 + ヨーグルト100g

1食あたり  
約80円



シリアル40g + 牛乳200ml

1食あたり  
約80円



おにぎり1個+野菜ジュース1本

1食あたり  
約210円



パン1個+ヨーグルト1個

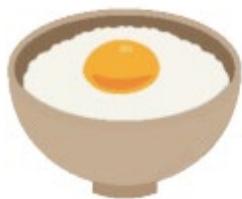
1食あたり  
約190円

Q 「1日30品目食べましょう」と聞いたことありますが、  
そんなにいろいろ食べられません・・・

A 「30品目」という数字にこだわる必要はありません。  
色々な食材を食べることの目安として考えましょう。

1日に必要な栄養素量を摂取するには、色々な食材を食べる必要があります。  
主食・主菜・副菜を組み合わせることが、ポイントです。  
料理をいくつも作ったり、買ったりするのは大変ですが、具だくさんの汁ものなどアイデア次第で手軽に実践できます。

### 卵かけご飯＋具だくさん豚汁



合計  
**8**  
品目!

Q 「野菜を1日350g、1日5～6皿食べましょう」と言われますが  
どんな種類の野菜を食べれば良いですか？

A 野菜の「色」「食べる部位」に注目！

色の薄い野菜（淡色野菜）と色の濃い野菜（緑黄色野菜）を食べましょう。  
食べる部位（葉・実・根など）が異なる野菜を組み合わせるのも、選び方のポイントです。



#### 淡色野菜の例

玉ねぎ、白菜、ねぎ、  
なす、レタスなど



#### 緑黄色野菜の例

トマト、にんじん、  
かぼちゃ、ほうれん草など



#### 葉を食べる野菜



白菜、ほうれん草、キャベツなど

#### 実を食べる野菜



なす、トマト、かぼちゃなど

#### 根を食べる野菜



ごぼう、だいこん、にんじんなど