

かんたん栄養プチ講座

～ 糖尿病から身を守るための食事 ～



バランスのとれた食事はどれでしょう？

①ざるそば、野菜のてんぷら



バランスのとれた食事はどれでしょう？

②ごはん、南蛮漬け、ほうれん草のおひたし、ひじきの煮物



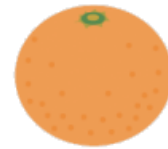
バランスのとれた食事はどれでしょう？

③ごはん、野菜のコロッケ、きのこいため、
味噌汁、ぬか漬け



バランスのとれた食事はどれでしょう？

④ごはん、納豆、卵焼き、冷奴、みかん





バランスのとれた食事はどれでしょう？

- ①ざるそば、野菜のてんぷら
- ②ごはん、南蛮漬け、ほうれん草のおひたし、ひじきの煮物
- ③ごはん、野菜のコロッケ、きのこいため、味噌汁、ぬか漬け
- ④ごはん、納豆、卵焼き、冷奴、みかん

バランスのとれた食事とは？



ごはん



おかず

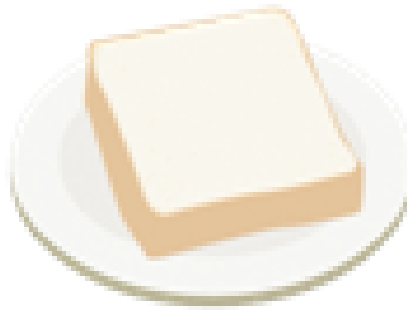


主食：エネルギー源

- 主な栄養素 炭水化物(糖質)



ごはん



パン



めん

バランスのとれた食事とは？



主食



主菜



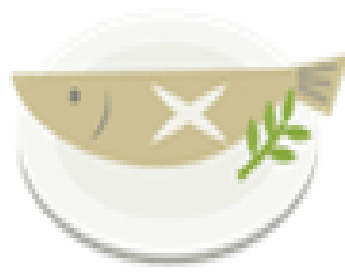
副菜

主菜：体をつくるもととなる

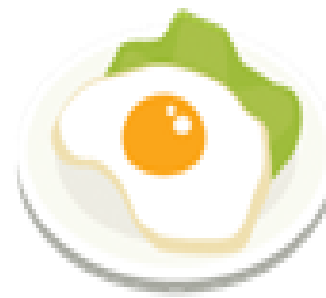
- 主な栄養素 たんぱく質、脂質



肉



魚



卵



豆・豆製品

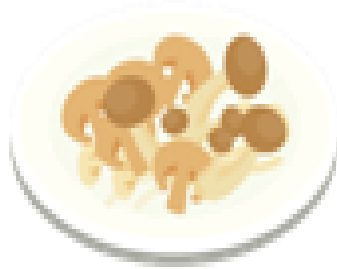


副菜：体の調子を整える

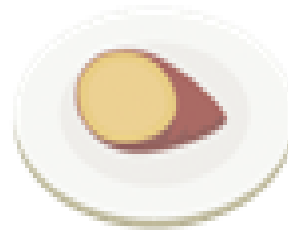
- 主な栄養素 ビタミン、ミネラル、食物繊維



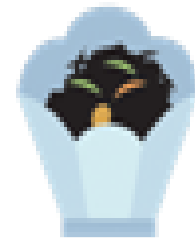
野菜



きのこ



いも



海藻

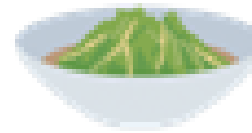
「3つのお皿」をそろえる理由



エネルギー源



体をつくる
もととなる



体の調子
を整える

答え合わせ①

①ざるそば、野菜のてんぷら



主食



副菜

答え合わせ②



②ごはん、南蛮漬け、ほうれん草のおひたし、ひじきの煮物

副菜



主菜



主食



副菜



答え合わせ③

③ごはん、野菜のコロッケ、きのこいため、
味噌汁、ぬか漬け

副菜



副菜



主食



副菜



答え合わせ④

④ごはん、納豆、卵焼き、冷奴、みかん

主菜



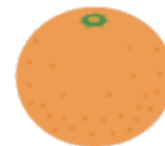
主菜



主食



主菜





あなたの食事を振り返ってみましょう

①朝食または昼食を書きだす

②「主食」「主菜」「副菜」に分けてみる

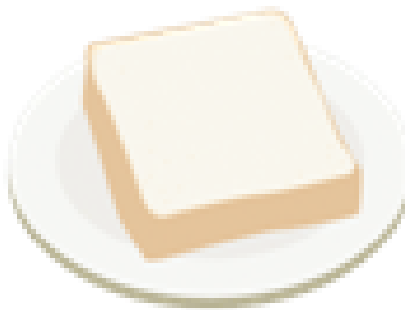
3つのお皿がそろいましたか？

主食の適量

- 目安：1食に(**1**)皿



ごはん



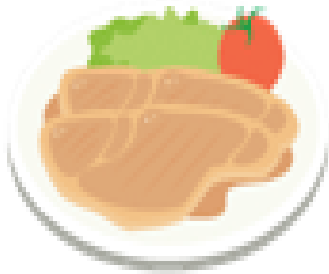
パン



めん

主菜の適量

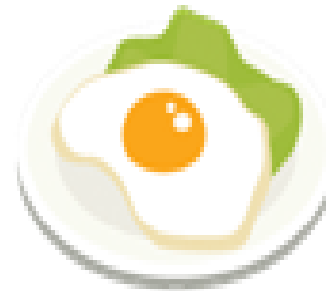
- 目安：1食に(**1**)皿
4種類をまんべんなく



肉



魚



卵



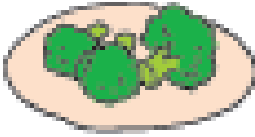
豆・豆製品

副菜の適量

- 目安：1日に(**5**)皿

野菜1皿(70g)の目安
(野菜1皿はこのくらい)

※器の大きさ、盛り付けはあくまでも一例です。

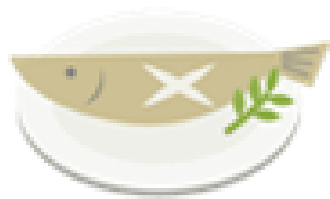
 ほうれん草のおひたし	 冷やレトマト	 かぼちゃの煮物	 きのこのバター炒め
 具だくさんのみそ汁	 ゆでブロッコリー	 レタスとキュウリのサラダ	 ひじきの煮物

まとめ

- 栄養バランスのとれた食事をとるために

3つのお皿をそろえましょう！

主菜



副菜



主食



1日のどこかでとりたいもの



乳製品



果物



もっと詳しく知りたい方へ

- 個別健康相談

会場：各保健センター

希望者は管理栄養士による食事チェックが受けられます

- リフレッシュクッキング（調理と試食）

- 栄養講座