



適正体重の維持は バランスの良い食事が基本

栄養バランスのよい食事とは、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルが偏りなく摂れる食事のことです。毎食ごとに、**主食** **主菜** **副菜**の3つをそろえることで自然と栄養バランスがよくなります。

成人男性 1日2000kcal(成人女性1日1800kcal)の目安量 ※()内は女性の場合の目安量

主食

炭水化物
エネルギーになる

ごはん・パン・麺類

1食の目安量



OR



OR



ごはん150g
(普通盛り)

食パン6枚切り
1.5枚

うどん
パスタ等の乾麺
80g



ご飯は玄米やもち麦、パンは全粒粉やライ麦入りにすることで不足しがちな食物繊維の摂取量も増えます。

主菜

たんぱく質・脂質
血液や筋肉など身体を作る材料になる

魚・肉・卵・大豆製品

1食の目安量

指を除いた片手のひらにのる量



OR



OR

魚一切れ 90g

肉80g
(肉60g)



このうち2品程度

卵1個

納豆1P

豆腐1/3丁



肉は低脂肪のを選び、魚や大豆製品も積極的にとり入れましょう。

副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維

身体の機能を正常に保つ

野菜・海藻類・きのこ類など

1食の目安量

野菜の1日の目標摂取量は350g以上(5~6皿)です。
毎食1~2皿を摂るようにしましょう。



茹でたり煮炊きをすることで「かさ」が減り、食べやすくなります。
汁物は野菜や海藻、きのこなど具沢山にしましょう。

その他の健康情報は
こちらから▼

お食事の際には主食+主菜+副菜がとれる 定食スタイルがおすすめです。

主治医より食事制限がある場合には医師の指示に従ってください。



医療法人社団 同友会