

栄養とやま通信

第 3 号



健やかな生活リズムを刻みましょう

食事は規則正しく、栄養バランス良く

毎食に、**主菜**・**主食**・**副菜**をそろえて、規則正しく食べましょう。

1日の主菜の目安量

薄切り肉3枚 + 魚1切れ + 卵1個
+ 納豆1パック + 豆腐1/6丁



牛乳やヨーグルト

カルシウムやビタミンをとって力強い骨に /

牛乳・乳製品はカルシウムも
多く含んでいます!

牛乳やヨーグルトを
1日に1~2カップ



果物

赤

主菜のはたらき

たんぱく質・
脂質の供給源

身体の血や肉を作る、
身体のエネルギー源となる



黄

主食のはたらき

炭水化物の供給源

熱や体を動かすための
エネルギー源

ごはん、パン、麺など
毎食ごはん茶碗1杯

緑

副菜のはたらき

ビタミン・ミネラル・
食物繊維の供給源

体の調子を整える

野菜、きのこ、海藻など
1日に300~400g
(野菜料理5皿分)

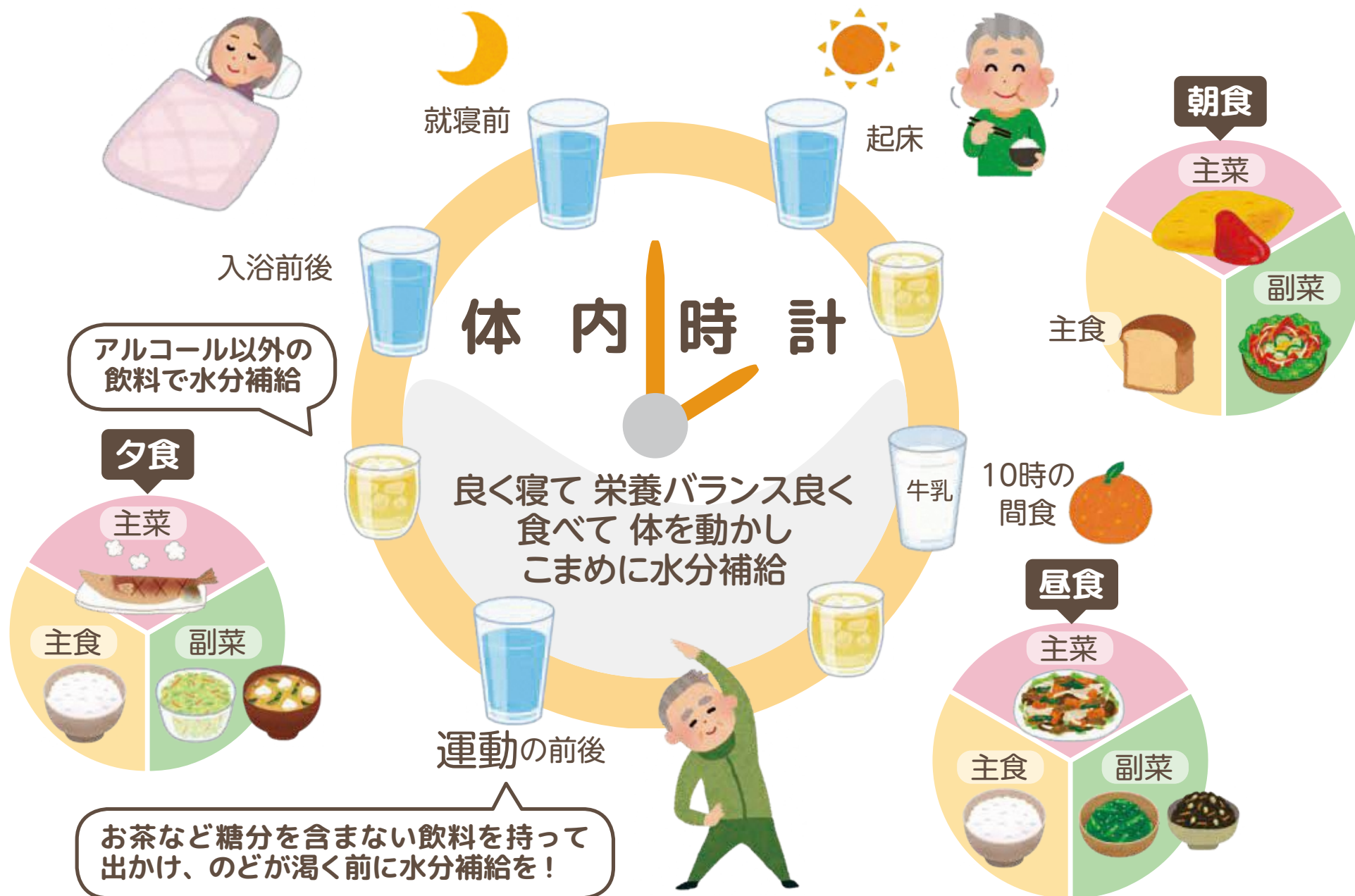
こまめに水分補給をしましょう 1回にコップ1杯(100~150ml)

水分は、体内での栄養素の運搬、体温調節など、生命活動に重要な役割をしています。
水分が不足すると、心筋梗塞や脳梗塞、さらに認知症のリスクも高くなります。

1日 1,000ml ~ 1,500ml を7~8回に分けてこまめに水分補給(飲水)をしましょう。

●水分制限が必要な方は、医師の指示のもと病態に適した量を補給しましょう。

1日3回の食事を柱に、生活のリズムを整え、健やかな体調を保ちましょう。



1日の食事バランスチェック

目標値

7点以上

最近一週間のうち、10種類の食品をほぼ毎日食べていますか？
ほぼ毎日食べる場合は「1点」、そうでない場合は「0点」で合計します。

栄養素	チェック欄	食品群	食品の例	栄養素	チェック欄	食品群	食品の例
たんぱく質・カルシウム	点	① 肉類 	牛肉、豚肉、鶏肉、ハムなどの加工品等	ビタミン・ミネラル・食物繊維	点	⑥ 緑黄色野菜 	ほうれん草、にんじん、ブロッコリー等
	点	② 卵卵製品 	鶏卵、うずら卵、卵どうふ等		点	⑦ 海藻類 	わかめ、のり、ひじき等
	点	③ 魚介類 	魚、貝類、イカ、カニ、エビ、干物、魚缶詰、練り製品(かまぼこ等)		点	⑧ いも類 	じゃがいも、さつまいも、里いも等
	点	④ 大豆・大豆製品 	豆腐、納豆、枝豆、きな粉、豆乳等		点	⑨ 果物 	りんご、みかん、バナナ、梨、柿、ぶどう等
	点	⑤ 牛乳・乳製品 	牛乳、チーズ、ヨーグルト等	脂質	点	⑩ 油料理 	油、バター、マヨネーズ等

合計

点

身体に必要な栄養素をまんべんなくとるためには、多様な食品や料理を食べることが重要です。

数え歌で
覚える

- ①は 筋肉の肉
- ②は (二) にわとり卵
- ③は (サ) 魚だよ～
- ④は (シ) 四角い豆腐
- ⑤は (ゴ) 午後のおやつに乳製品

- ⑥は (ロク) 緑黄色野菜
- ⑦は (ナナ) 七つの海 海藻
- ⑧は “コロコロ” いも類
- ⑨は (ク) 果物 “朝に金”
- ⑩は (ジュウ) ジュウ 油

さあみんなで
食べましょう♪

ドレミの歌に合わせて♪

発行

作成協力



公益社団法人 富山県栄養士会

富山県厚生部健康対策室健康課

R8 2月