

体を整える食べ方～バランス御膳編～

～暮らしも仕事も楽しむために～

Q A～Dのうち**バランス御膳***はどれでしょう？

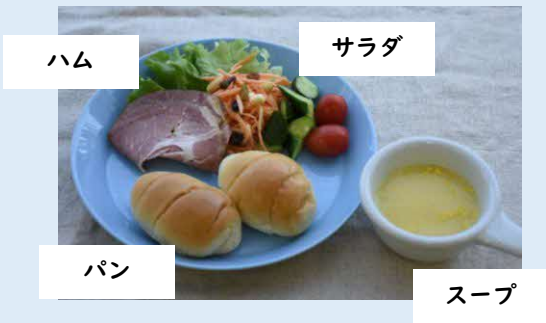
A



B



C



ホットドッグ



野菜サラダ

D

*「**バランス御膳**」とは…

①主食②主菜③副菜の3つがそろったバランスの良い献立のことです
A～Dの献立は①②③がすべてそろっているかチェックしてみましょう

③副菜
ビタミン・ミネラル
食物繊維の供給源

①主食
炭水化物の
供給源

**認定
バランス
御膳**

②主菜
たんぱく質の
供給源

正解は裏面！

A 体を整える食べ方 = 「バランス御膳」はコレ！

A

③副菜

②主菜

①主食

③副菜

認定
バランス
御膳

B

残念

①主食

②主菜

副菜をプラス
すればOK

認定
バランス
御膳

C

②主菜

③副菜

①主食

認定
バランス
御膳

D

①主食

②主菜

③副菜

認定
バランス
御膳



「バランス御膳」を習慣にするといいこと

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数が多い人は、少ない人と比較して…

- ① バランスよく栄養素や食品をとれていることが報告されています。
- ② ビタミンなどの栄養素が不足している人が少ないことが報告されています。

参考：農林水産省「食育ってどんなことあるの？～エビデンス(根拠)に基づいてわかったこと～」



食生活は体重管理と健康診断で確認

あなたのBMI (体格指数)は？

BMI = 今の体重 ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

あなたは…

()kg ÷ ()m ÷ ()m

BMI判定

やせ: 18.5未満

標準: 18.5~25未満

肥満: 25以上

るるくるで健康セルフチェック

①はかる

②つける

③きづく

④かわる



健康診断を
確認する



食事や体重を
記録する



食べ方に癖や
偏りがないか
見直す



バランス御膳で
食べる