

# Let's Try!

まずはバランスの良い食生活です

バランスの良い食生活を心がけることはお子さんを望まれるカップルにとって最も大切ですが、バランスの良い食生活って具体的にどのように食べればよいのでしょうか。今月は管理栄養士の山田聡子先生が監修して下さった簡単に栄養バランスを整える食べ方をご紹介します。

## 簡単に栄養バランスを整える食べ方～「栄養フルコース型の食事」

5大栄養素(たんぱく質・糖質・脂質・ビタミン・ミネラル)をバランスよく食べることは、お子さんを望まれているご夫婦の体内環境を整えることにおいて最も大切なことです。それにも関わらずおろそかになってしまいがちです。5大栄養素をバランスよく摂ることは、バランスよく食べることでしか実現できません。

そこで私たちは、簡単に栄養バランスを整える食べ方「栄養フルコース型の食事」を提案します。



栄養フルコース型の食事

- ① 1日3食 食べる。
- ② 毎食ごとに主食、おかず、野菜を食べる。
- ③ 1日1回は、果物と乳製品を食べる。

## 「栄養フルコース型の食事」の主な栄養素と食品、目安量と栄養素の働き

下表は「栄養フルコース型の食事」の主な栄養素と食品、その目安量。そして栄養素の主な働きです。おかずはそれぞれの食材を満遍なく、野菜は色の濃い野菜、果物はビタミンCが豊富な柑橘類、いちご、キウイフルーツがお勧めです。

	① 主食	② おかず	③ 野菜	④ 果物	⑤ 乳製品
主な栄養素	炭水化物	たんぱく質	ビタミン (特にビタミンA) 食物繊維	ビタミン (特にビタミンC) 炭水化物	ミネラル (特にカルシウム) たんぱく質
主な食品	ごはん、パン 麺、いも	肉、魚 卵、大豆製品	野菜	果物	牛乳、ヨーグルト チーズ
目安量	1食にごはん茶碗1膳	毎食 片手にひとつ～ふたつつ分	毎食 片手にひとつ～ふたつつ分	1日に小皿1～2つつ分 ・小皿1つつの分の目安量として、バナナ1本、リンゴ半分、オレンジやキウイフルーツ1個	牛乳だと1日コップ1杯 (200ml.)を目安に
主な働き	エネルギーになる	体づくりの材料	よい体調をもたらす	よい体調をもたらす	体づくりの材料

## 「栄養フルコース型の食事」のためのチェック表

毎日、毎食、「栄養フルコース型の食事」になっているかどうかのチェック表です。慣れるまでご活用ください。スタッフも日頃の食生活をチェックしてみました。

	① 主食	② おかず	③ 野菜	④ 果物	⑤ 乳製品
朝食	○	○	○	○	
昼食	○	○	○		○
夕食	○	○	○		

### Staff's Voice!

朝食におかずは主に焼き魚を食べてはいるが、野菜が摂れてない日が多いので、これからは野菜のお浸しや漬物、味噌汁の具に追加して摂るようにしようと思います。  
(瀬田)

比較的バランスよく食べていますが、果物があまり摂れていないので、これからは朝食に果物を食べるようにしようと思います。  
(古樫)