# 栄養とやま通信

第３号

富山県

中面の栄養情報をぜひご覧ください

# 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。

就寝前

起床

入浴前後

## 体内時計

良く寝て 栄養バランス良く
食べて 体を動かし
こまめに水分補給

牛乳

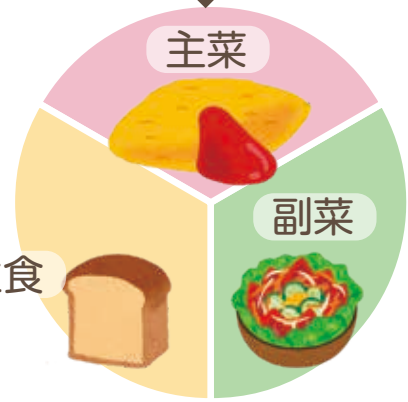
10時の
間食

運動の前後

アルコール以外の
飲料で水分補給

お茶など糖分を含まない飲料を持って
出かけ、のどが渇く前に水分補給を！

**朝食**




**夕食**

**昼食**

# 1日の食事バランスチェック

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。

**目標値 7点以上**

| 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 |
| | 点 | ② | 卵<br>卵製品 | 鶏卵、うずら卵、卵どうふ等 |
| | 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 | ④ | 大豆・<br>大豆製品 | 豆腐、納豆、枝豆、きな粉、豆乳等 |
| | 点 | ⑤ | 牛乳・<br>乳製品 | 牛乳、チーズ、ヨーグルト等 |
| 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 | ⑦ | 海藻類 | わかめ、のり、ひじき等 |
| | 点 | ⑧ | いも類 | じゃがいも、さつまいも、里いも等 |
| | 点 | ⑨ | 果物 | りんご、みかん、バナナ、梨、柿ぶどう等 |
| 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**

ドレミの歌に合わせて♪

①は　筋肉の肉
②は（ニ）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♪

発　行　公益社団法人 富山県栄養士会
作成協力　富山県厚生部健康対策室健康課
R8 2月