



体は食べたもので作られる！
忙しいあなたの健康を食事から始めよう！

栄養

主食・主菜・副菜を組み合わせた
食事で栄養のバランスを意識する



↓
一汁三菜

今の食事に野菜一品プラスする

・1日の野菜摂取の目安 **350g**(両手のひら)
野菜には、血糖値の上昇を抑える効果あり



野菜一品プラスの例

小鉢

コンビニサラダ



自炊のサラダにプチトマトをプラスなど

弁当などの購入は、栄養成分表示
を見て選ぶ

・カロリーは、「エネルギー〇〇kcal」の
表示を見る

一日の摂取カロリー目安

男性 2100~3050kcal

(1回の食事:700~1000kcal)

女性 1650~2300kcal

(1回の食事 500~700Kcal)



1609kcal

←成人女性の一日の
摂取カロリーに相当

揚げ物が多い弁当は、高カロリー

間食をとる時は、ダラダラ食べず、
時間と量を決める

・1日の間食の目安は、200kcal



クッキー
4~5枚



チョコ
8~10片



菓子パン
1/5

コーラ: 390ml

オレンジジュース: 470ml



自分にあった食事量・質を理解し、食の選択力を身につけよう！