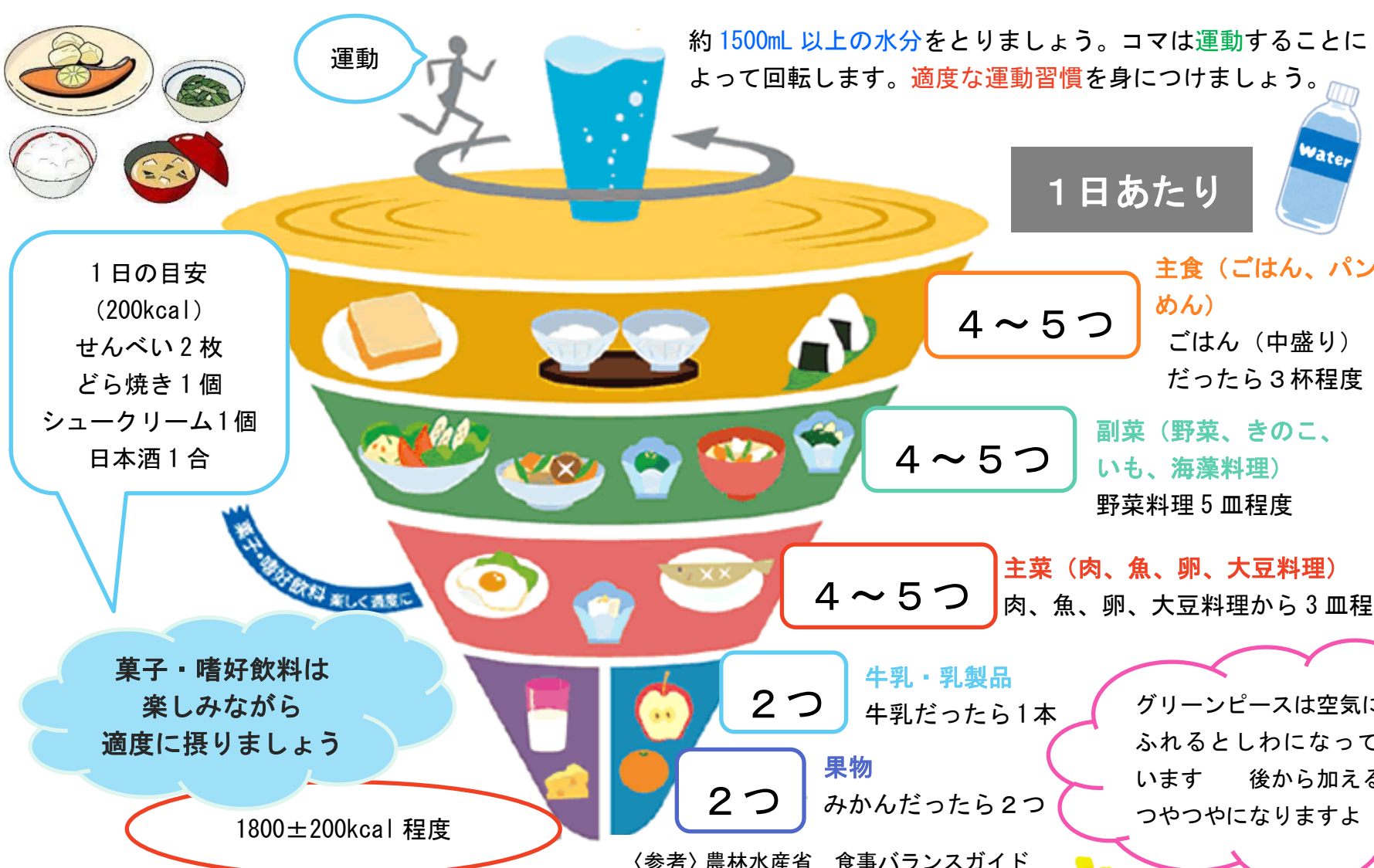




# バランスの良い食事を知ろう！

バランスのよい食事とはどのような食事をイメージしますか？**食事バランスガイド**を使ってバランスの良い食事について考えてみましょう。  
 食事バランスガイドを使うと、1日に何をどれだけ食べたべたらよいかひと目でわかります。何をとは、**主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物**の5つの料理区分です。  
 どれだけとは、1日の目安をそれぞれの料理区分ごとに「〜つ」で示しています。



## あなたのBMIはどれ？

判定	BMI*	ポイント
肥満	25 以上	揚げる→茹でるなど調理の工夫をしましょう また、ゆっくりとよく噛んで食べるようにしましょう
普通	18.5~25 未満	今後もバランスのよい食事にしましょう 適度な運動も取り入れるとなお良いでしょう
やせ (低栄養)	18.5 未満	運動機能が低下したり、感染症にかかりやすくなります 1食にたくさん食べられなければ4~5回に分けて食べてみてほしいですね

\*BMI = 体重 [ ] kg ÷ 身長 [ ] m ÷ 身長 [ ] m  
= [ ]

栄養状態を知るために、定期的に体重をはかるようにしましょう。

配布したカレンダーに体重を書くのもいいですね



## たんぱく質不足に気をつけて

たんぱく質が不足すると、体力や筋力、免疫力の低下が起こります。また、骨粗鬆症にもつながります。一日あたりのたんぱく質量は男性 60g、女性 50g です。同じ食材ばかりでなく毎食、**主菜となる肉類、魚類、卵、豆類**からまんべんなくとるように心がけましょう。

### 食品に含まれるたんぱく質量

牛ひき肉 1食分 (50g) ...9.5g	ぶり 1切れ (100g) ...21.4g
たまご 1個 (55g) ...6.8g	だいず 1食分 (20g) ...3.2g
牛乳コップ 1杯 (200mL) ...6.6g	



## ふっくらきれいなグリーンピースご飯の作り方

材料 (1合分) : グリーンピース 100g 米 180cc  
塩 小さじ 1/4 昆布 10cm 程度

- ①グリーンピースを、塩ひとつまみ (分量外) を加えたたっぷりの熱湯で5分茹でる。茹でたらそのまま冷ます。
- ②炊飯器に洗ったお米と豆の茹で汁 200mL を取り分け入れる。(足りない時は水を足す。)
- ③炊飯器に昆布と塩小さじ 1/4 を加え炊く。
- ④炊いたら昆布を取り出して豆を入れて混ぜる。

グリーンピースは4~6月が旬の野菜です  
食物繊維をたっぷり含み疲労回復、夏バテ予防、整腸作用、便秘の予防改善などの効果があります

同志社女子大学 公衆栄養学研究室 ちかたん



## 低炭水化物ダイエット・グルテンダイエットは本当に効果があるの？

低炭水化物ダイエットとは、ごはん、パン、麺などの炭水化物を、グルテンダイエットは小麦をなくす、もしくは減らすダイエット方法です。炭水化物は太りやすいと言われていますが、体や脳を動かすために必要なエネルギーとなるので、全く食べないというのは避けましょう。

血糖が気になる方は、**野菜などの副菜→肉・魚などの主菜→ごはんなどの主食**の順番で食べると、血糖値の上昇がゆるやかになるのでおすすめです。  
また、パンと比べるとご飯は、噛む回数が増え腹持ちも良くなります。

