

新生活は、うち飯スタイルで！

4月は、新しい生活が始まる月です。ひとり暮らしを始める方もおられるでしょう。また、現在、新型コロナウイルス感染予防のため、家で過ごす方も多くおられるでしょう。この機会に3食食べることに、主食、主菜、副菜を揃える食事の内容を振り返り、「うち飯」してみませんか。

●食生活改善の心得

健康を維持するには毎日のバランスのとれた食生活が大切です。
自分の食生活を振り返り、ステップアップを目指しましょう。

ステップ1

○まず3食きちんと食べる……特に朝食を欠かさず食べよう！

《朝食を食べないと……》

- ・体温が上がらず体のウォーミングアップができない。
- ・脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が不足して、頭ぼんやりで、学業や仕事がかたどらない。
- ・空腹感から早食いになったり、お昼を食わずにしたりして肥満の原因に。



ステップ2

○食事の内容を充実させる……「主食」「主菜」「副菜」をそろえる

理想は右図のように主食・主菜・副菜が全て揃っていること。
食品選びは主食・主菜・副菜となるものがとりあえずあること。
・簡単に満たせる時組み合わせを考えて
例えば朝食もこのように……



おにぎり + 味噌汁 + ゆで卵



パン + トマト + 牛乳

・一皿ものでも主食の他に副菜、主菜がたくさん入っているものを。
例えば実況山の……



五目焼そば



カレーライス



五目ラーメン

副菜などが十分にとれなかった時はその後の食事で補う

《島根県 HP→食生活ガイドより引用しています。ぜひ全編ご覧下さい。》