

バランスの良い献立の組み合わせルール

主食・主菜・副菜がそろっていてもその中身によってバランスは良くも悪くもなります。組み合わせ方の5つのルールを覚えると便利です！

【主食・主菜・副菜の上手な組み合わせ方5つのルール】

1 3つの料理とも適量を守る

「適量」は覚えるまで難しいかもしれませんが、「3・2・1弁当法」を実践すると意外に簡単にできるようになります。食欲のおもむくままに食事の量を決めていた人にとって、適量は思っていたよりも少量です。それまでいかに食べ過ぎていたかよく分かります。

「3・2・1・弁当法」で主食・主菜・副菜の適量チェック

1食分のエネルギー量(例, 850kcal)の数字と同じ容量(850ml)の弁当箱を用意し主食・主菜・副菜を表面積比で3:1:2の比率に詰めれば、適量の850kcalのバランス食事の出来上がりです。

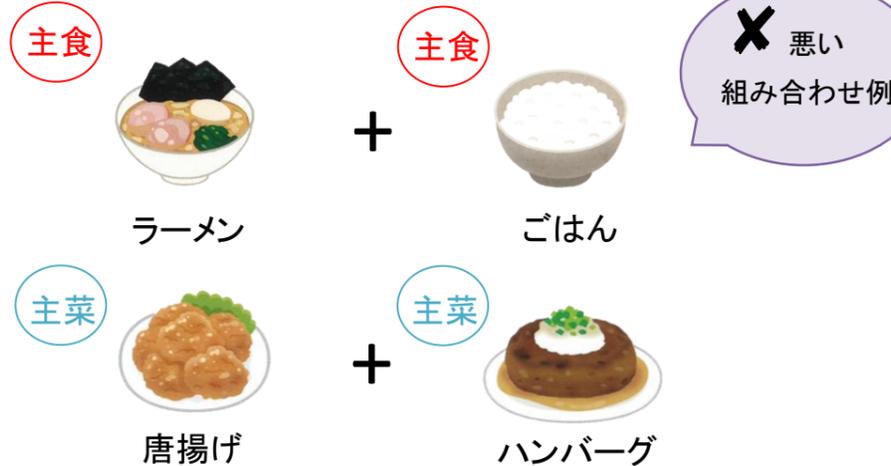


表 1食分の目安の摂取カロリー

	男性	女性
18～29 (歳)	約 850kcal	約 650kcal
30～49 (歳)	約 900kcal	約 650kcal
50～64 (歳)	約 850kcal	約 650kcal
65～74 (歳)	約 800kcal	約 600kcal
75 以上 (歳)	約 700kcal	約 550kcal

2 同じ種類を重ねない

ラーメンとごはん、唐揚げとハンバーグなど主食や主菜を1度に2品以上とると食べ過ぎです。



4 同じ調理法を重ねない

ひと献立に炒め物が2品あるなど、同じ調理法の料理が重なってくると、味の変化に乏しく、油脂や塩分の摂り過ぎになりがちです。



3 同じ主材料を重ねない

食品の数が多いほど様々な栄養素がとれます。同じ食材を使うと、食品の種類が乏しくなり、微量栄養素の不足につながります。



5 油を使った料理は1品だけ

油を使った料理はひと献立につき1品にすると油脂の使用量がぐんぐん減って、エネルギーの摂り過ぎを防げます。

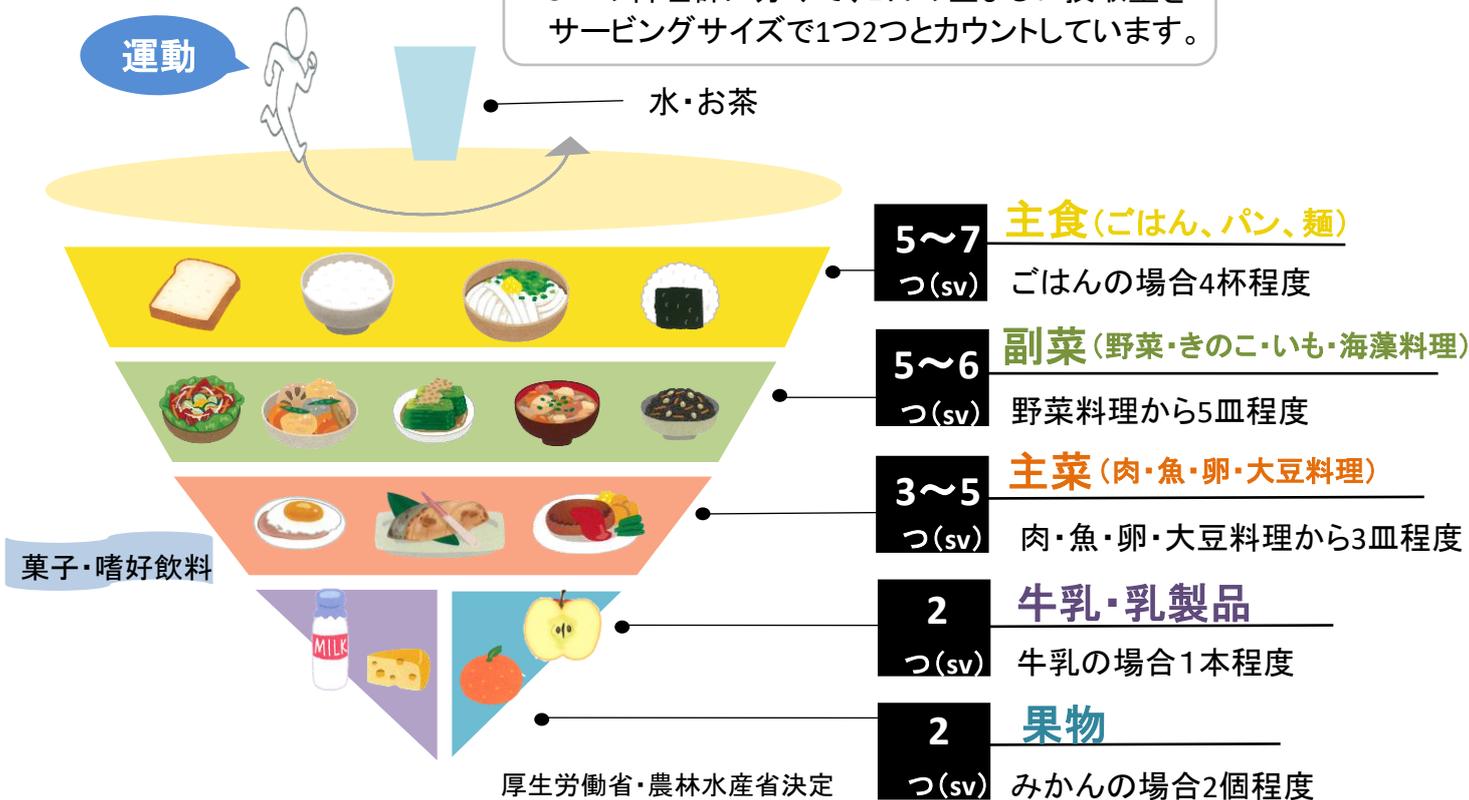


栄養素は組み合わせが大切

栄養素は単独で働くのではなく、栄養素同士が複雑に関係しあって役割を果たしています。栄養素を効率よく吸収したり利用したりするために、多くの栄養素をバランスよく摂りましょう。

【食事バランスガイド】

5つの料理群に分けて、1日の望ましい摂取量をサービングサイズで1つ2つとカウントしています。



「こま」はバランスが崩れると回転できなくなるように人間も栄養バランスが悪くなると倒れてしまう恐れがあります。健康に欠かせない水分を軸として上から摂取量の多い主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物となっています。またお菓子や嗜好飲料は楽しく適度にとされています。

食事の望ましい量は基礎代謝量や身体活動量によって変わりますが食事バランスガイドを見て様々な食材を食べましょう。

料理区分における1日摂取量の目安 単位:つ(sv)

対象者	エネルギー kcal	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物
●12~69歳女性(活動量低い)	1400					
●70歳以上女性	1600	4~5		3~4		
●70歳以上男性(活動量低い)	1800		5~6		2	2
●12~69歳男性(活動量低い)	2000					
●12~69歳女性(活動量普通)	2200	5~7		3~5		
●70歳以上男性(活動量普通)	2400					
	2600					
●12~69歳男性(活動量普通)	2800	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3
	3000					

【効果を高める組み合わせ】 一緒に摂ることでバランスがとれ、栄養の効率が良くなります！！

例1. 貧血を予防する効果がある鉄+ビタミンC

鉄 (100g中)

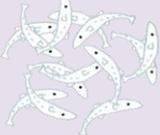
 シジミ (鉄8.3mg)	 豚レバー (鉄13mg)	 大根の葉 (鉄3.1mg)
 小松菜 (鉄2.8mg)	 枝豆 (鉄2.7mg)	 納豆 (鉄3.3mg)

ビタミンC (100g中)

 レモン (VC100mg)	 キウイフルーツ (VC140mg)	 甘柿 (VC70mg)
 ブロッコリー (VC140mg)	 カリフラワー (VC81mg)	 赤ピーマン (VC170mg)

例2. 骨をつよくする働きがあるカルシウム+ビタミンD

カルシウム (100g中)
(※は10g中)

 ヨーグルト (Ca120mg)	 牛乳 (Ca110mg)	 小松菜 (Ca170mg)
 木綿豆腐 (Ca93mg)	 干しエビ (※Ca710mg)	 干しシラス (※Ca52mg)

ビタミンD (100g中)

 干しいたけ (VD1.7μg)	 まいたけ (VD4.9μg)	 干しきくらげ (VD8.5μg)
 イワシ丸干し (VD50μg)	 イクラ (VD44μg)	 スモークサーモン (VD28μg)

【NGな組み合わせ】 効果を高め合う組み合わせがある一方で、吸収を阻害するものもあります。

例1. カルシウム+リン

リンを多く含む食品

		
ソーセージ・ハム・カップ麺などの加工品		

例2. 鉄+タンニン

タンニンを多く含む食品

		
赤ワイン	緑茶	紅茶