

～栄養だより～

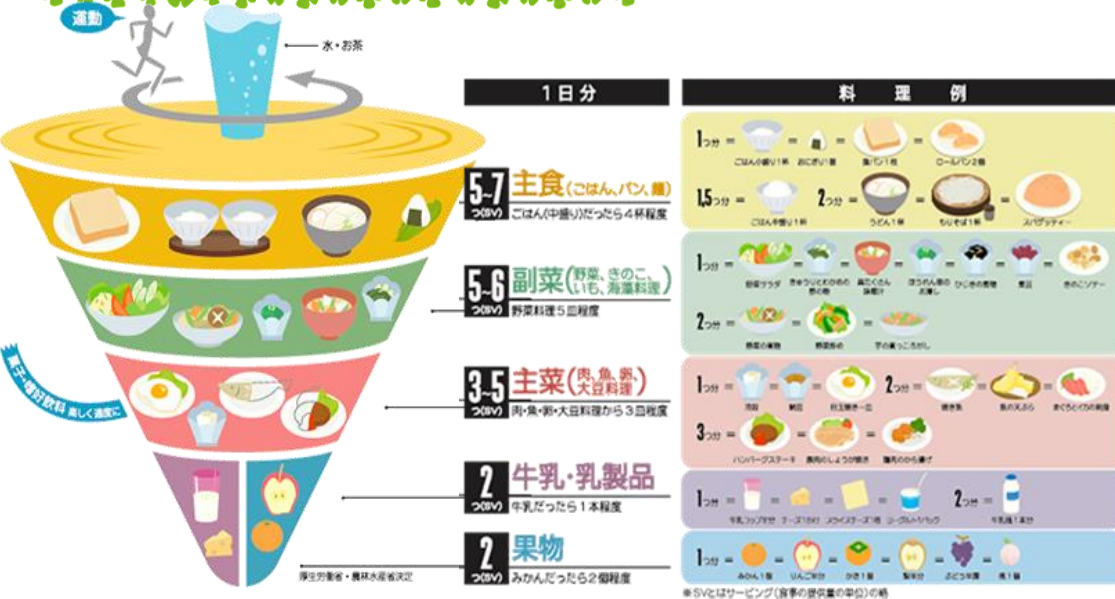
Vol.22 (2022年4月号)

【今月のテーマ】

あなたの食事バランスは大丈夫ですか？

4月から新生活が始まるという方も多いのではないのでしょうか？新しい環境に慣れるまでの期間は大変ですよ！この時期生活習慣や食習慣が乱れがちになりやすいと思います。皆さんは食事バランス大丈夫ですか？

～食事バランスガイドについて～



食事バランスガイドのコマのイラストを見たことありますか？
 このコマは1日に必要なエネルギー量から、5つのグループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)ごとに1日どのくらい食べたらよいかの目安になります！

活動量の少ない成人女性 → 1400～2000kcal

男性 → 2200 ± 200kcal

これらは目安のため自分にあった1日の摂取カロリーが気になる方、食事について気になるなどの方は栄養相談予約を受け付けているので、ぜひお申し込み下さい♪



医師や管理栄養士に**食事制限**や**指示**をされている方は指示に従ってください！

食事バランスコマは調理例を参考にして、1日に**主食(ごはん・パン・麺)** 5つ～7つ、**副菜(野菜・きのこ・海藻類)** 5つ～6つ、**主菜(肉・魚・卵・大豆料理)** 3つ～5つ、**牛乳・乳製品** 2つ、**果物** 2つが理想です。このように料理の「量」のカウントが簡単にできるものです！この量が偏ると、コマが傾いてしまいます！

食事バランスガイドのコマをしてみると、1日の食事は**炭水化物・たんぱく質・脂質**だけでなく、**ビタミン・ミネラル**も大切です！

ミネラル(鉄、亜鉛、カリウム、カルシウムなど)は体の構成成分やそれぞれ体の働きを正常にしたり、維持したいします。

日本人は**カルシウム**や**亜鉛**が不足しやすいと言われています。
 亜鉛が不足すると → **味覚異常**や**免疫低下**
 カルシウムが不足すると → **骨粗鬆症** があるとされています。
 亜鉛が多く含まれているもの → **油揚げ、納豆、豚しゃぶ** など
 カルシウムが多く含まれているもの → **牛乳、ヨーグルト、木綿豆腐** など

栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが管理栄養士とWEBでつなぎ直接栄養相談が可能です！
 お近くのスタッフまでお声がけください♪

