

生活習慣病の予防や免疫力の維持には「食生活」が大きくかかわっています。
次の3つの「バランス」を意識して、毎日の食事を考えてみましょう。

★エネルギー出納バランス

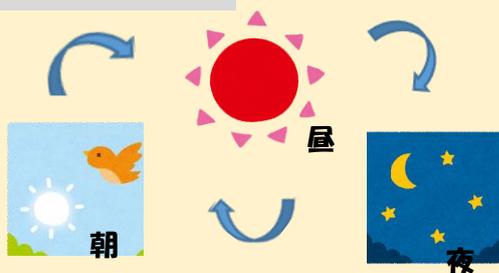


活動量にあったエネルギー（栄養量）を摂りましょう

過不足があるとやせや肥満につながります。
体重やBMIの変化を参考に、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスを確認しましょう。

【参考】BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
目標範囲(kg/m²)
18歳～49歳：18.5～24.9
50歳～64歳：20.0～24.9
65歳以上：21.5～24.9
(「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より)

★1日のバランス



1日3食、規則正しく食べましょう

食後の急激な血糖値の上昇が抑えられるなど、
体の負担が小さくなるとともに、生活のリズムも整います。

★1食のバランス



主食・主菜・副菜を揃えましょう

バランスよく栄養素を摂取できます。
「間食」も上手に利用して、ビタミン(果物)やカルシウム(牛乳・乳製品等)も補いましょう。

◆今月の“うどんうんどうサポートツール”



お買い物リスト&マップ (スーパーマーケット編)



コロナ禍のお買い物の
スピードアップにも
お役立てください

食材選びから売り場まで、
主食(黄)・主菜(赤)・副菜(緑)の食材をわかりやすく表示しています。
バランスのよい食事となるように、お買い物時の参考にしてください。

お買い物リスト

★献立★

ここがポイント!

① 料理に使う食材を記載

バランスよく!

② 冷蔵庫等にある食材をチェック!

③ 購入する食材を記載

材料

主食 (ご飯、パン、めん等)

主菜 (肉、魚、卵、大豆製品等)

副菜 (野菜、きのこ、海藻等)

その他 (果物、牛乳・乳製品等)

ストック

お買い物リスト

主食 (ご飯、パン、めん等)

主菜 (肉、魚、卵、大豆製品等)

副菜 (野菜、きのこ、海藻等)

その他 (果物、牛乳・乳製品等)

お買い物マップ ~スーパーマーケット編~

肉

魚・魚介類

麺

牛乳・乳製品

パン・米

赤・黄・緑の食材をバランスよく購入しましょう

1食に揃えたい組み合わせ

主菜

主食

副菜

上手に摂りたいもの

果物

牛乳・乳製品

水分

大豆製品
卵

海藻

果物

野菜

地域の食材・季節の食材で
栄養価もアップ!

※売り場の配置は店舗によって異なります。