

健康的な食事の選び方

TABLE FOR TWO

ライフスタイルにあわせて、主食・主菜・副菜のバランスをとりましょう



主食1 + 主菜1 + 副菜2

忙しい朝は具たくさん味噌汁で一汁一菜



主食1 + 主食 + 副菜1

残業時は夕方に補食を取り入れ帰宅後は副菜中心の夕食に



主食1 + 主菜1 or 副菜1

主食

炭水化物

ご飯大盛り200g/340kcalを普通盛り150g/250kcalにすることで、無理なく月1kgのダイエットにつながります



パンならライ麦入り、ご飯なら雑穀入りを選べばたんぱく質・ビタミン・食物繊維もアップ



たんぱく質・脂質も含まれているので主菜は控えて副菜をプラス

主菜

たんぱく質

毎食片手分1皿を目安にしましょう



副菜も同時にとれる煮込み料理

副菜

ビタミン・ミネラル
食物繊維

毎食1~2皿、1日5~6皿を目標にしましょう



果物

牛乳・乳製品

間食は200kcalを目安に夕食後は避けましょう

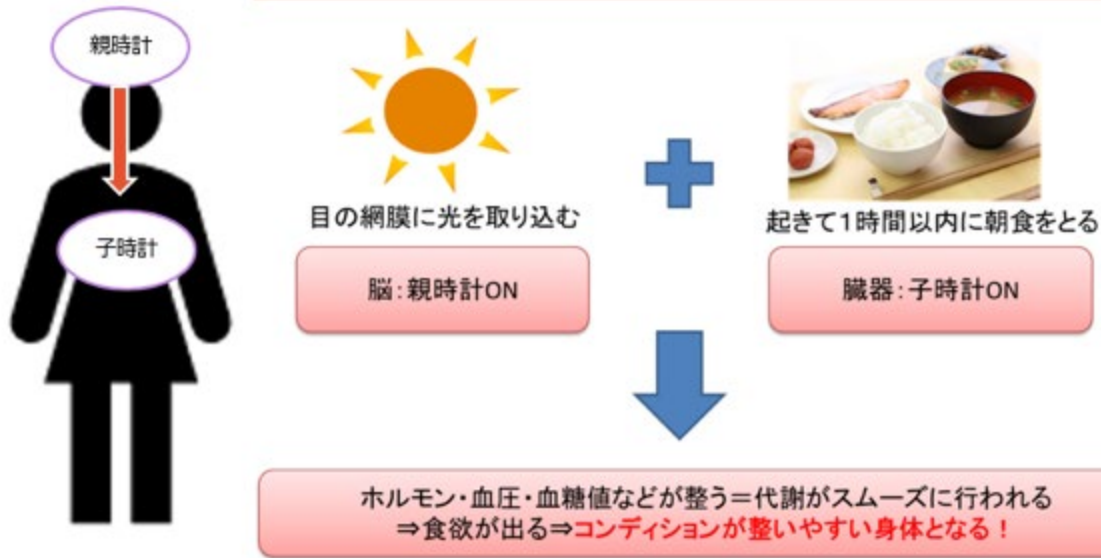
作成：管理栄養士 大野尚子

食べ方スキルアップポイント **TABLE FOR TWO**

1. 朝食は体内時計をリセットする大切な役割を持っています

1日のリズムを整える（体内時計）

毎朝同じ時間に起き、体内時計の親時計をリセットする



2. 時間栄養学のコツをおさえて食事を楽しみましょう。

朝食のコツ

体内時計を整える役割
炭水化物+たんぱく質

ご飯+納豆
パン+目玉焼き

朝食でとった栄養素はエネルギーに
変わりやすい!夕食の4倍!



朝食

通勤・運動

昼食のコツ

食品数を多くし栄養豊富な
食事をとろう

定食型または一皿でいろいろな
食材がとれるもの

炭水化物の重ね食はNG

昼食は定食型に!
揚げ物も適量ならOK



昼食

間食

夕食のコツ

油脂を控え食物繊維をとる
肉より魚がおすすめ

帰りが遅い日は野菜たっぷりの
スープなどがおすすめ

ビーマル1(時計遺伝子)の多い
夜間は脂肪を貯めやすいので野菜
多め、油脂少な目をこころがる



夕食

就寝

1日の食事量の目安は朝3：昼4：夜3が理想的