



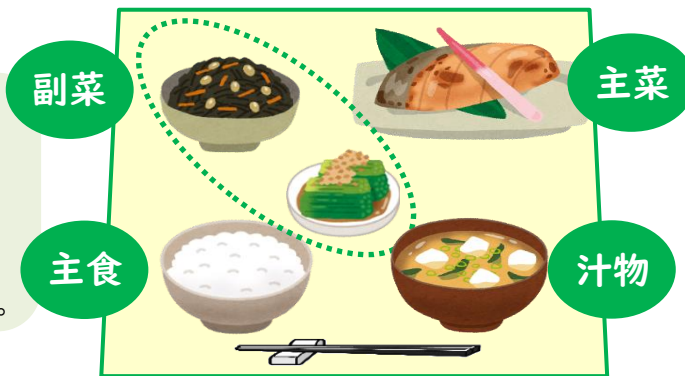
メタボを
予防しよう！ / 食生活のポイントは**バランス**と**適量**にあり！

？ バランスのとれた食事とは？

毎回の食事の中に

- ①主 食（ごはん・パン・麺）
- ②主 菜（魚・肉・卵・大豆製品）
- ③副 菜（野菜・海藻・きのこ・こんにゃく）

この3つがそろっていることをいいます。



①主食

ごはん・パン・麺

◆毎食1品、抜かずに食べましょう。

②主菜

魚・肉・卵・大豆製品

<1食あたりの目安>

- ◆魚なら切り身1切れ
- ◆肉なら50~60g
- ◆卵ならM1個
- ◆豆腐なら1/4丁
- ◆納豆なら小1パック



※ いずれか1品とし、重ねて
食べ過ぎないように注意しましょう。

③副菜

野菜・海藻・きのこ・こんにゃく

- ◆1日350gを目標にとりましょう。
(緑黄色野菜120g、淡色野菜230g)
- ◆毎食、生野菜なら両手いっぱい、加熱した野菜
なら片手いっぱいを目安です。

<350gの目安>



<1食の目安>

生なら



両手いっぱい

加熱したものなら



片手いっぱい

※日本人が1日に摂っている野菜は約280g。
350g摂るためには、あとプラス1皿！



1日3食、規則正しく食べましょう！

腹八分目を守りましょう！

◆朝食は必ず食べる

消化器が目覚め
代謝がUP



◆夜遅く食べない



夜8時までに
食べるのが理想

夕食は寝る2~3時間前には済ませましょう！

ご飯茶碗を小さくする



大皿に盛らず、
一人分ずつ盛る



野菜・海藻・きのこ・こ
んにゃくなどの食物繊維
を含む副菜を先に食べる



よく噛んでゆっくり食べる

20分程度で満腹
感が得られます

