

栄養の豆知識 vol.1

バランスの良い食事とは

「一汁三菜」という言葉を御存知でしょうか？起源としては鎌倉時代の禅寺で食べていた、質素儉約な食事のことだったようです。

主食の御飯は当然つくのですが、そこに「汁が1つ」「3つのおかず」がついて「一汁三菜」の完成です。

「3つのおかず」の内1つは主菜となる肉や魚にし、残り2つは主に野菜類を使用したサラダ、和え物、煮物にすると良いでしょう。



一汁三菜

主食

・炭水化物



<エネルギーになる> 御飯、パン、麺類など

他におかずを用意するのが面倒なときは「丼にする」「サンドイッチにする」「麺の具を工夫」すると良いでしょう。

主菜

・たんぱく質、脂肪



<体を作り、エネルギーになる> 肉、魚、玉子など

副菜

・ビタミン、ミネラル



<体の働きに必要> 野菜、きのこ、海藻など

栄養について特別な知識がなくても、こういった配置を守って料理を用意

して食べていけば、自然と栄養バランスの良い食事が出来あがります。

果物と乳製品も忘れずに



・甘い物を食べたい時は菓子類より果物の方が良いでしょう。ただし果物にもしっかりカロリーがありますので、食べすぎには注意しましょう。
・カルシウムは日本人に不足している栄養としてよく挙がってきます。意識的に乳製品の摂取に心掛けましょう。

汁

・ビタミン、ミネラル



汁ものは意外と万能です。汁は水分が摂れるだけでなく、中に入れる具を工夫することで副菜の代わりとして多くの野菜を摂る事ができます。また、汁は塩分が強い為、毎日のことです。減塩に心掛け、塩分の強さで味をつけるのではなく、だしの旨味で味をつけるようにしましょう。

自分で食事を作らなければならなかったり、食べるのが自分一人だけになると「御飯と漬物だけ」「御飯と主菜だけ」のように簡単に済ま

せてしまいがちですが、この「一汁三菜」を意識して美味しく、健康的な食生活に出来ると良いですね。



管理栄養士 小渡