

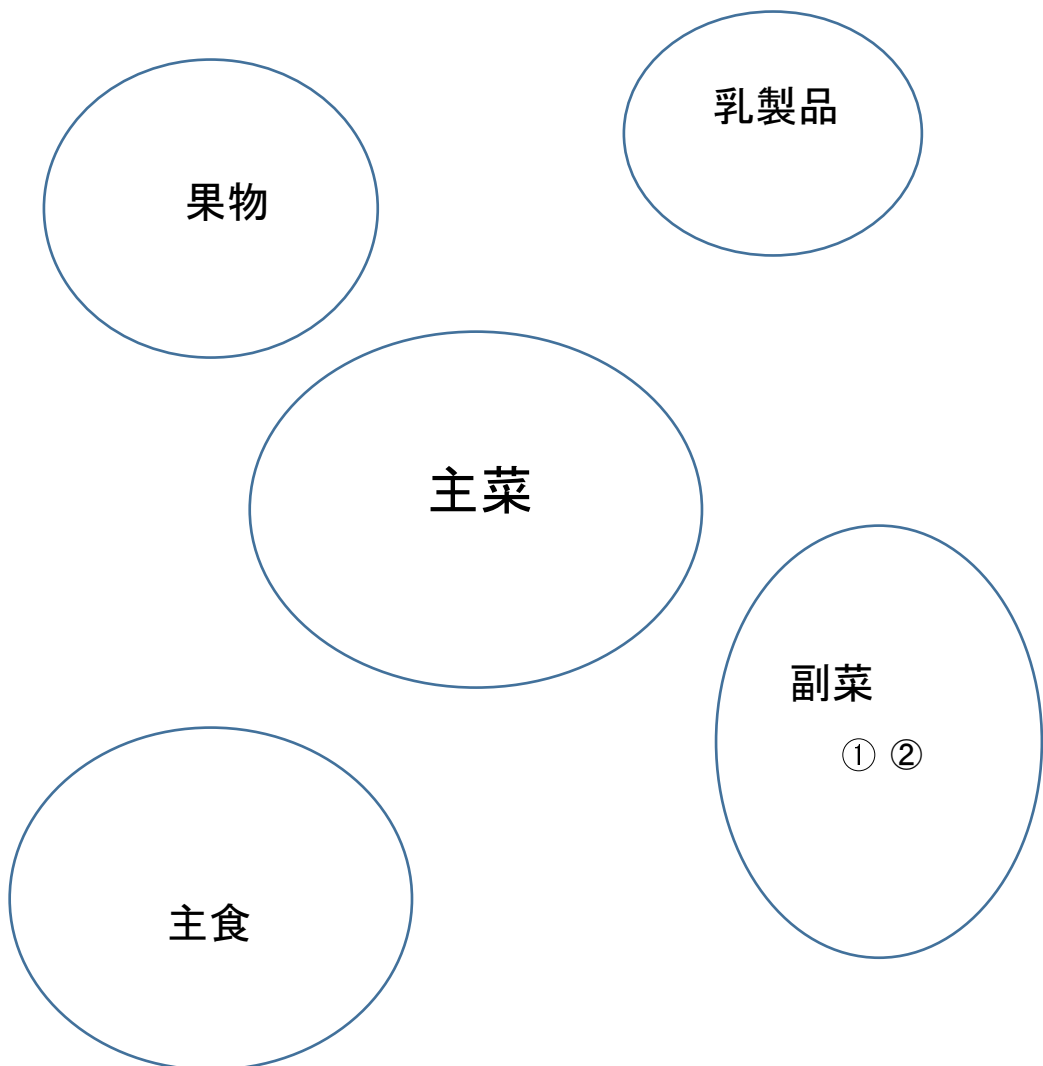
～cielの食生活～

「元気ごはん」通信 No.6

5つのお皿で栄養フルコース

オリンピック選手から強くなりたいと頑張っている選手までみんなに知ってもらいたい食事です。

5つのお皿とは



主食・・・ごはん、パン、麺類など

主菜・・・肉、魚、卵、豆腐などのメインのおかず

副菜①・・・サラダ、野菜炒めなどの野菜のおかず

副菜②・・・和え物、汁物などの野菜のおかず

果物・・・りんご、バナナ、オレンジなど

乳製品・・・牛乳、ヨーグルト、チーズ

*副菜が2品あるとよりバランスがよくなります。

Q 問題です

どのお皿に入りますか？

おにぎり

そば

ほうれん草のごま和え

みそ汁

鶏肉のから揚げ

サバのみそ煮

飲むヨーグルト

ぶどう

柿

応用問題

カレーライス

サンドイッチ

主な役割を簡単にまとめました

主食・・・炭水化物が主にとれます
エネルギー源
体を動かすエネルギーや脳が働く時の栄養です。

主菜・・・タンパク質が主です
体をつくるもとになります。(筋肉、骨、血液など)

副菜・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます
体の調子を整えます。

乳製品・・・カルシウムが主にとれます。
骨が成長するときに重要。気持ちも安定します

果物・・・ビタミンCが主にとれます
風邪予防、ストレスにも負けなくなります

毎食、バランスよくはなかなか難しいというときは
夕飯だけは5つそろえる
日曜日だけはバランスよくを心がける
など意識してもらえればよいとおもいます。

今回は基本です。何のために食べるかによって色々なパターンがあります

ご質問やご意見をいただけると嬉しいです！お気軽にお声かけください。