

～脱メタボ 食生活編～ 「食事のバランスを考えてみましょう」

栄養素はそれぞれ助け合って働いており、何かが欠けてバランスが崩れると、血糖値や中性脂肪の上昇、内臓脂肪の増加などに繋がります。また、野菜を取り入れてバランスを整えるとエネルギーの過剰摂取も予防できます。脱メタボのためにバランスのよい食事意識してみませんか。



一食に
「主食」 「主菜」 「副菜」
を揃えましょう！



乳製品・果物は一日一回が目安です

💡 脱メタボのためのポイント

【主食】（ごはん、パン、麺類 など）

- ・摂り過ぎないようにする → 摂取エネルギー量が過剰になるのを抑える。
- ・減らしすぎないようにする → 主菜に偏り、脂質が多くなることを防ぐ。
- ・丼などの一品料理に偏らない → 野菜不足を防ぐ。食物繊維が摂れる食事に。
- ・菓子などをごはんの代わりにしない → 糖質や脂質に偏ることを防ぐ。



【主菜】（卵、肉類、魚介類、大豆製品 などの料理）

- ・量が多くならないようにする → エネルギーや脂質の過剰を抑える。
- ・食材が偏らないようにする → 脂質の摂り過ぎを抑える。特に肉類に注意。
- ・揚げ物や脂身の多い肉などに偏らないようにする → エネルギーや脂質の過剰を抑える。

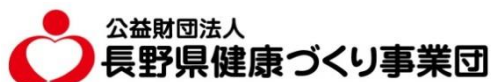


【副菜】（野菜類、きのこ、海藻 などの料理）

- ・量が少なくならないようにする → 食物繊維などがしっかり摂れる。主食や主菜の食べすぎを防げる。
- ・油を使った料理に偏らないようにする → エネルギーや脂質の過剰を抑える。



各種健康講座、職場・地域の健康づくりに関するお問い合わせは…



公益財団法人
長野県健康づくり事業団

URL : <https://www.kenkou-nagano.or.jp/>

〒381-2298 長野市稲里町田牧206-1
事業部 健診・健康づくり課 健康づくり係
TEL : 026-286-6402

長野県健康づくり事業団



検索

