



～ 栄養豆知識 ～

2025年8月号

栄養バランスよく食べる方法を知ろう！

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」に定められている栄養素を過不足なく摂取することで健康維持に欠かせない「栄養バランスの良い食事」が完成します。

毎日の食事の中で、自分に適した栄養素の量を考えて食べることは困難です。

ただし、以下のポイントに気をつける事で毎日の食事を「栄養バランスの良い食事」に近づける事ができます。毎日を健康に過ごすため意識して食事をしましょう。

ポイント① まずは1日3食、「主食」「主菜」「副菜」をそろえる

主食：主にエネルギー源となるもの（ご飯・パン・麺類）

主菜：主に体のもとになるもの（魚・肉・卵・大豆製品）

副菜：主に体の調子を整えるもの（野菜・果物）



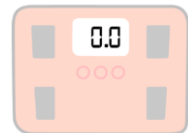
ポイント② 体型の目安を知る

栄養バランス良く食べていても必要量より多かったり、少なかったりすると体重に影響を与えます。

BMI（体格指数）を定期的にチェックしましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

範囲の目安 18.5～24.9



ポイント③ 食べ方の傾向を知る

「ご飯等の炭水化物が好き」「間食の習慣がある」「好き嫌いが多い」「メニューが決まっている」等は食べる食品が偏り、特定の栄養素が不足している可能性があります。



栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1→7 栄養週間

たのしく食べて、未来のワタシの笑顔をつくる そのきっかけの日

日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」、

8月1日から7日を「栄養週間」としています。

おおいた健診センター