

栄養バランスのとれた食事をしましょう！

栄養バランスのとれた食事を摂取するには、ただひとつの食品ですべての栄養素を必要なだけ含まれているわけではないため、多くの食品を上手に組み合わせ、好き嫌いなく食べることが大切です。

<三色食品群について>

栄養素の特徴によって食品を「赤色群（体をつくるもとになる）」「黄色群（エネルギーのもとになる）」「緑色群（体の調子を整えるもとになる）」に分類しています。これを三色食品群といいます。

群別	分類	食品	主な栄養素
赤色群	体をつくる	魚介類・肉類・卵・大豆・乳製品	たんぱく質
黄色群	エネルギーをつくる	ごはん類・パン類・麺類・芋類・油	糖質・脂質
緑色群	体の調子を整える	野菜類・キノコ類・海藻類	無機質・ビタミン類

毎食、この各群から2種類以上の食品を食べるようにすれば、栄養素のバランスのとれた食事になるように考案されています。

<野菜をしっかりとりましょう>

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維といった健康に欠かせない栄養素を豊富に含んでいます。夏野菜には、水分が多く含まれており水分補給に適しています。また利尿作用で体内の毒素を外に排出する効果があります。個人差によって人それぞれ異なりますが、

1～2歳児は1日に210g、3～8歳児は1日に240gが目安となっています。

◆野菜をたっぷり取る工夫

1. 加熱して「かさ」を減らしましょう

野菜は低エネルギー、低脂肪でありながら「かさ」が多いことから満腹感を与えてくれます。しかし、すべて生野菜としてとろうとするとかさが多くたくさんとることが難しいです。

2. 電子レンジで下ごしらえをしましょう

野菜を茹でるよりも、野菜の水分で加熱する電子レンジの方がビタミンの損失が少なくすみます。

ブロッコリーを電子レンジで加熱すると、鍋で茹でたときよりも約1.5倍のビタミンCが残るといわれています。

食事の量は少なくてもよいので、3食を規則正しく、出来るだけ様々な食品を取り合わせて、栄養のバランスをとるようにしましょう。