

【いなぐま通信】

バランスの良い食事

今回は皆様に日々健やかに楽しい生活を送って頂きたいと思い

健康づくりを目的としたバランスの良い食事をご紹介します。

まずは食事の適量についてですが、年齢、性別、身体活動によって

個々に異なることをご理解下さい。今回紹介する適量は1日の

活動が低い成人男性、普通以上の成人女性が対象です。

(低い:1日中座り仕事の方、普通以上:立ち仕事の方が多い方)

1日分の食事量:主食、副菜、主菜、乳製品、果物の5つに

区分しています。

・**主食**:ご飯茶碗に小盛(40g)で5~7杯分を目安にして下さい。

ご飯、パン類、麺類等になります。

・**副菜**:野菜サラダ(約70g)で5~6皿を目安にして下さい。

サラダ、酢の物、味噌汁、お浸し、煮物、煮豆等になります。

・**主菜**:ハンバーグなら2皿、焼き魚なら3皿を目安にして下さい。

大豆製品、卵料理、肉料理、魚料理等よく言うメインです。

・**乳製品**:牛乳瓶1本分が目安になります。

牛乳、チーズ、ヨーグルト等です。

・**果物**:りんごなら1個、みかんなら2個までを目安して下さい。

りんご、みかん、ブドウ、梨、桃等です。

この5つの区分をバランスよく摂取しましょう、それと水分は必ず

摂取するようにして下さい。

また、この食事で色々な疾患が治ると言う事ではなく、日々の

積み重ねで健康を維持していこうと言うものです。

簡単では御座いますが、参考にして頂けると幸いです。

政府HPの食事バランスガイドを参考にしています。

バックナンバー

[2012/12号 ばね指\(弾発指\)](#)

[2012/11号 テーピング](#)

[2012/10号 アキレス腱断裂](#)

[2013/9号 バランスの良い食事](#)

[2013/8号 閉塞性動脈硬化症](#)

[2013/7号 腰部脊柱管狭窄症](#)

[2013/6号 スポーツ障害](#)

[2013/5号 胸郭出口症候群](#)

[2013/4号 手根管症候群](#)

[2013/3号 膝の水](#)

[2013/2号 肉離れ](#)

[2013/1号 椎体圧迫骨折](#)

[過去のものはこちらから](#)



Copyright(C) 2004 Inaguma Orthopedics Clinic All Rights Reserved.