

## ～栄養だより～6月号～

### ★「バランスの良い食事のすすめ」★

《主食：体のエネルギー源になる》

1食に1品摂りましょう

摂りすぎると中性脂肪や血糖値が上昇し、肥満や糖尿病の原因となるので注意！！少なすぎると脳のブドウ糖が足りなくなり、集中力の低下や無気力の原因につながります。程よく摂りましょう。



《主菜：筋肉や血液の材料になる》

1食に1～2品摂りましょう

摂りすぎると、メタボや脂質異常・痛風の原因となる尿酸値の上昇を招きますが、不足するとだるさや貧血の原因になります。中性脂肪や悪玉コレステロールが気になる方は肉より魚がおすすめです。



《副菜：体の調子を整える》

1食に2品以上

がんや生活習慣病の予防にもおすすめです。食物繊維の歯ごたえ（咀嚼）で早食いの防止＝ダイエット効果があります。



★いろいろな食品を組み合わせると、いろいろな栄養素をバランスよく摂ることができます。

バランスよく摂りましょう！！