



インフルエンザへの対応

(食事編①:予防)

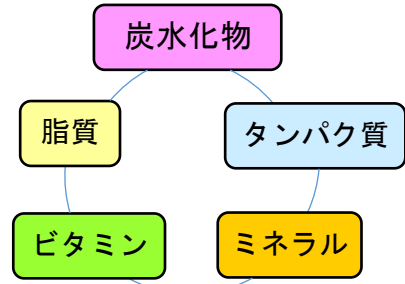


今回は、インフルエンザ予防法として食事のしかたについて考えてみましょう。

バランスのよい食事とは？… 定食風のメニュー（一汁三菜）



五大栄養素



バランスよく摂りましょう！

エネルギーが適切で、必要な栄養素が適量含まれている食事がバランスの良い食事ということになります。手軽にこのバランスを評価するには、1回の食事、あるいは1日の食事で、できるだけ多くの種類の食品を摂取しているかに気を付けてください。

単品よりも主食、主菜、副菜、汁物などのある定食スタイルがおすすめです。

麺類や丼ものなどの単品の場合には、できるだけ多くの種類の具の入っているものがおすすめです。また副菜を加えるようにしましょう。

・ 主食

ごはん、パン、麺類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



・ 主菜



魚・肉・大豆製品・卵など主に良質なタンパク質や脂質の供給源となるおかずです。

・ 副菜



野菜、海藻、きのこなどを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

・ 汁物（副菜の役割）



・ その他（果物・乳製品）

ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源となります。

