

食生活

複合食 食事にとり入れ 健康づくり

目標 多様な食品の摂取を心がける。



協会けんぽ広島支部マスコットキャラクター
 健康 いろは & 健康 かえで

「複合食」で健康的なからだに

「複合食」とは、多様な食品を組み合わせた健康的な食事パターンのことをいいます。肉や魚、野菜、大豆製品などを組み合わせた複合食は、生活習慣病の予防につながるということがわかっています。私たちが日ごろ親しんでいる和食も、すぐれた複合食です。いろいろな食品をバランスよく食べて、健康的なからだづくりを目指しましょう。

はじめよう!

和食は、栄養バランスが整う複合食

「いろいろな食品を食べてと言われても……」と思う人がいるかもしれませんが、「和食」は、さまざまな食材を組み合わせた食事のよい例です。「一汁三菜」をそろえることで、自然と栄養バランスが整います。



主食・主菜・副菜を
 セットでそろえると、
 いろいろな食品が
 とれるね

「一汁三菜」がバランスのとれた食事の基本



栄養バランスアップのコツ

外食やテイクアウトでも、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、
 栄養バランスをアップすることができます。

主食が2品

エネルギーをおさえ、野菜をプラス

例 ラーメン・チャーハンセット



チェンジ! ↓

野菜たっぷりタンメンに

↓

×

副菜がない

野菜をプラス

例 牛丼とみそ汁



チェンジ! ↓

野菜サラダなどを
プラス

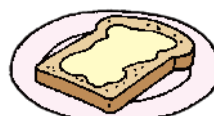
↓

具だくさんの
汁ものに変更

主菜がない

卵・肉類をプラス

例 トーストと野菜サラダ



チェンジ! ↓

ベーコンエッグなどをプラス