

バランスの良い食事のために

おおまち早わかり食べものガイドは、何をどれだけ食べたらよいのかをわかりやすくまとめたものです。
一日に必要なおおよその食品量(多くの大人に共通する量)は、カレンダーの下の部分に、毎月紹介しています



バランス食の基本形は和食!

マット (あみそA3) からはみ出さないように1人分ずつ盛り付けると、食べすぎも防げます。

主菜のたんぱく質を中心に作る。ただし脂質も多く含まれるので、食べ過ぎに気をつけましょう。

朝食カンタン、夜どっさり... は肥満のもと! 三食をできるだけ規則正しく食べましょう。



副菜・汁ものビタミン、ミネラル、食物繊維など体の機能を整え、熱気にやりにくくする効果があります。この赤血球があなたの血管を守ります。

主食は主に体を動かすエネルギーのもとにもなります。食べすぎた分は脂肪に変わって蓄えられます。あまらず、少なすぎず、適量を身につけましょう。

副菜
野菜のこ
油類のあみそ

主菜
魚や肉、卵のあみそ

主食
ごはん、
パン・めん

汁もの
野菜や油類
きのこ
あみそ



3	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

平成18年
2006年

4月 卯月 April

5	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
						1 赤口
2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口	8 先勝
9 友引	10 先負 いこいの家	11 仏滅 ポリオ予防接種	12 大安 1歳6ヶ月児健診	13 赤口 ポリオ予防接種	14 先勝 2歳児健診	15 友引
16 先負	17 仏滅 育児相談 高齢学級 (歯科検診)	18 大安 風邪予防接種	19 赤口 ポリオ予防接種 ポリオ予防接種 (次期)	20 先勝	21 友引 3歳児健診	22 先負
23/30 仏滅/赤口	24 大安 10ヶ月児健診 いこいの家	25 赤口 三歳児予防接種	26 先勝 ポリオ予防接種 (八反)	27 友引 4ヶ月児健診	28 仏滅 離乳食健診	29 大安 みどりの日

おおまち早わかり食べものガイド

一日に必要なおおよその食品量を紹介します。

① まめ製品、豆腐一丁四人分

大豆は肉と並び、栄養豊富な食品です。豆腐なら一日に1/4程度を毎日食べましょう。このほかには、納豆、油揚げ、高野豆腐、豆乳、きなこなどがあります。絹豆腐の方は、昼または夕食で「まめ製品」をお楽しみください。



② 検診結果どうだった? ① BMI (体格指数)

BMI (体格指数)

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m)

体の脂肪と骨の関係が深い体格指数で22を超えれば、病気にかかる確率が低いということが統計的にわかっています。

ちなみに標準体重の計算式は 22 × 身長(m) × 身長(m) です。