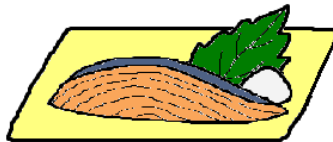




# バランスのよい食事とは??

「食事のバランスって一体何？」と思った事はありませんか？  
今号では、バランスのよい食事について紹介します。

バランスのよい食事とは①主食+②主菜+③副菜の組み合わせの食事です。



## ①主食

ご飯、パン、麺類など

↓  
エネルギー源になる

## ②主菜

肉・魚・卵など

↓  
筋肉など体の組織を作る

## ③副菜

野菜・海藻・きのこなど

↓  
体の調子を整える

果物類、砂糖類、菓子類に含まれる単糖類は食べると血糖が急激に上昇するので、ご飯やパンなどの多糖類を摂取するようにしましょう。

食べ過ぎると…

カリウム・リンが上がる。

カリウムが上がる。

カリウム・リンが高い方は、主菜・副菜（おかず）が多くなっていませんか??  
ごはん・油が足りないと…せっかく食べた主菜（タンパク質）が筋肉など体の組織を作る働きをせずに、エネルギー源に使われてしまいます。タンパク質がしっかり働くように、必要なごはん・油をとりましょう。

①主食②主菜③副菜のどれかに偏らないように心がけましょう。