

# あなたの食生活 栄養バランスが崩れているかも！



チェックしてみましょう！

あなたは次の食習慣のうち  
該当するものがありますか？

日常的な欠食がある

ごはん食が少ない  
(パン・めん類の食事が多い)

調理ができない

夕食で外食、**中食**(テイクアウトのお弁当など)、

冷凍・レトルト食品、缶詰、

インスタント食品の利用回数が多い



1つでも  
当てはまる！！



**中食**とは…「持ち帰ってすぐ食べられる、日持ちのしない食品」のこと。

主食・主菜・副菜を  
そろえて食べていない  
可能性があります。

どんなものを食べれば  
いいのかなあ？



上のチェックしてみましょう！に当てはまる人は

# 食習慣イエローカード「日本型食生活」のススメ

主食・主菜・副菜がそろわない食事をする傾向にあり、「食習慣イエローカード」！  
そんなあなたには、  
日本型食生活がおすすめ。



## 主食



ごはんはいろいろなメニューに合わせやすい食材です。消化もゆっくりと進み、腹もちがよいです。

朝ごはんを食べて元気をチャージ！

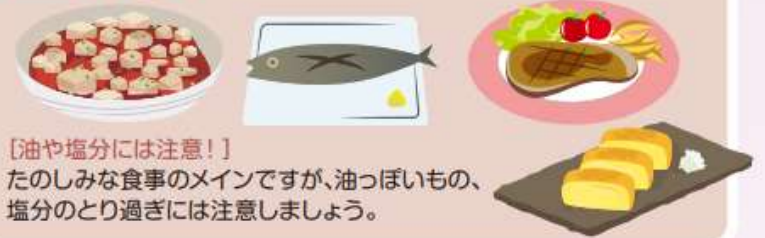


## 「日本型食生活」とは？

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。

## 主菜

肉や魚、大豆などが主材料の料理。主に体をつくるもとになる栄養素が含まれます。



〔油や塩分には注意！〕  
たのしみな食事のメインですが、油っぽいもの、塩分のとり過ぎには注意しましょう。

## 牛乳・乳製品

おやつや食後のデザートとして、1日のどこかで取り入れましょう。



## 果物

果物にはビタミンがたっぷり！



旬の果物で季節感をプラス。

## 副菜



野菜、きのこ、海藻、いもなどが主材料の料理。主に体の調子を整える栄養素が含まれます。

〔副菜は不足しがちです！〕  
外食のときや、お惣菜を買うときも、サラダや野菜のおかずを一品足しましょう。



え!? こんなにたくさん準備するのが大変!?  
そんなことないよ。外食するときや、  
お惣菜やお弁当を買うときにも応用できるよ。

次のページを Check!

# いつもの食事に**+**の発想!

サラダや果物、野菜スープなどを、いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。これなら簡単ですね。



主食 + 主菜 + 副菜

## 中食の場合

### ●単品派は・・・



### ●弁当派は・・・



## 外食の場合

単品よりは、定食メニューがおすすめ!

### ●単品派は・・・



日本型食生活についてもっと知りたいと思ったら・・・ → 日本型食生活のススメ 検索

保健管理センターのホームページの中で、簡単に作れるおいしいおうちレシピを栄養士さんが紹介しています。ぜひ自炊の参考に見てくださいね。

[おうちレシピ - 金沢大学保健管理センター \(http://hsc.w3.kanazawa-u.ac.jp/cooking/\)](http://hsc.w3.kanazawa-u.ac.jp/cooking/)

また、学生支援プログラムでは、野菜たっぷりスープの販売や、料理教室もあるのでそちらも参加してみてくださいね。

[学生支援プログラム 金沢大学保健管理センター \(http://hsc.w3.kanazawa-u.ac.jp/sgp/\)](http://hsc.w3.kanazawa-u.ac.jp/sgp/)

自分のできそうなことを、取り入れてやってみよう!

