



# すまいるカフェだより



～ 2021年 8月号 VOL.16 ～ 栄養科

新型コロナウイルスの影響で、健康への意識が高まっており、食事や生活習慣を見直している方も多いのではないのでしょうか？

## 🍴 バランスのよい食事

### 免疫力アップ🍴

【バランスのよい食事とは・・・？】



＊ お好きなメニューで日々の食事

を楽しみましょう！ ＊

細かい食事の計算をしなくても、「**3つの食器**」をそろえるだけで、簡単にバランスのよい食事が出来上がります。

**3つの食器**とは、**主食**、**主菜**、**副菜**のことです。

○ **主食**: 炭水化物(ごはん・パンなど)

**エネルギー源となるもの**

○ **主菜**: たんぱく質・脂質(肉・魚・卵・豆腐など)

**筋肉・血液・細胞膜・ホルモンの構成成分となるもの**

○ **副菜**: ビタミン・食物繊維(野菜など)

**ビタミン類は身体で作ることができないため、食材から摂取することが重要**

ここに、果物＋乳製品を捕食としてとれば、**バランスのよい食事の出来上がり!**

