

# 1日三食、主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

4月は生活パターンや環境の変化などに伴い、生活リズムが乱れやすくなる季節です。食事を抜くと、残りの食事で一日に必要な栄養をとらなければならなくなり、バランスが偏りがちです。自分の食生活を見直し、三食バランスよく食事を取りましょう！

## 主食・主菜・副菜がそろった食事とは？



1回の食事で主食・主菜・副菜を上手に組み合わせることで栄養バランスが整いやすくなります。特に朝ごはんは、パンとコーヒーだけなどバランスが偏りがちで、主菜・副菜が不足している傾向にあります。

## きちんと朝ごはんを食べていますか？

三食のうち朝食を抜く方が多いです!!

飲み物だけ飲んで出勤！  
**食べない人は**

**主食だけ食べる人は**

**まずは何か食べよう!**

エネルギーを補給しよう!

**もう一品増やそう!**

そのまま食べられるものや、作り置きのおかずをプラス!

## 生活リズムが整う! 毎日、朝ごはんを食べるメリット

一日の活動のはじまりは朝ごはんから!

1日が24時間周期であるのに対し、私たちに備わっている体内時計は約25時間といわれ、1時間ずれが生じています。この時間のずれは、朝日を浴びることや朝ごはんを食べることで体にある体内時計がリセットされ、調整されています。「早起き・朝ごはん」にポイントを置くことで、よい生活リズムの循環が整います。

### 体にいい!

体温が上がり代謝もアップします。また、昼食での「まとめ食い」を防ぎ、肥満予防にもつながります。さらに、休んでいた胃腸が刺激され排便を促します。腸内環境が整うと、免疫力のアップや美肌にもつながります。

### 頭のスイッチON!

脳の活動が活発になり集中力の持続にもつながります。

### こころの健康にもつながる!

## 仕事や子育てに忙しい働き盛り世代必見! 昼食・夕食でもひと工夫を! ~バランスよく食事をするために~

**① 料理のハードルを下げよう!**

- 加工食品や缶詰を上手に活用しましょう  
例) カット野菜+さば缶で簡単料理♪
- 惣菜や中食の利用も◎  
例)

手間は省いてバランスよく

**② トッピングで工夫を!**

豆や野菜のスープ + +

すぐに食べられる野菜や果物、乳製品を常備しておくのも手軽です!

