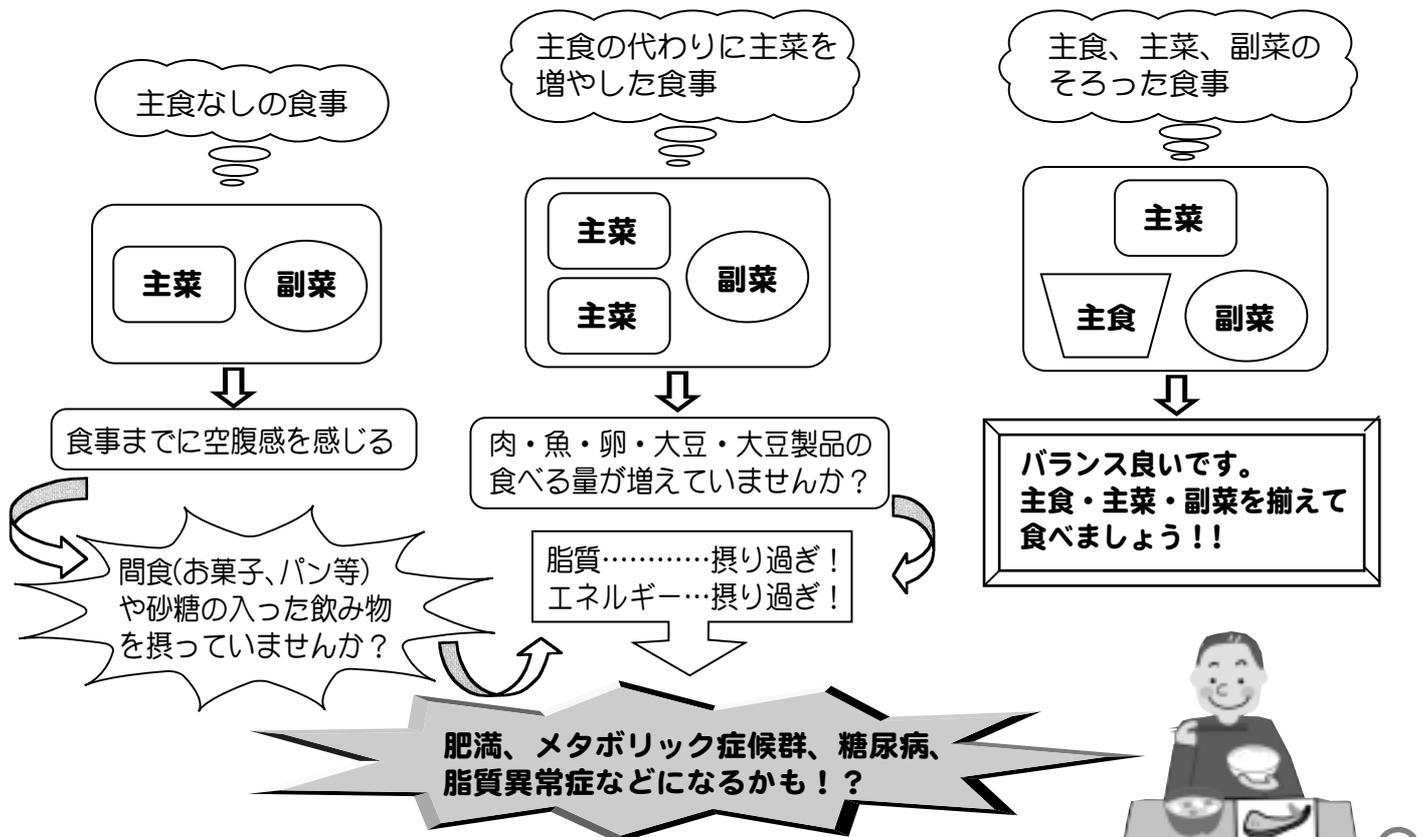


【主食なしの食事が良いと考えていませんか？】

- ・主食に含まれる炭水化物には、脳・神経組織など、ブドウ糖しかエネルギーとして利用できない組織にブドウ糖を供給するという大切な役目があります。
- ・主食を食べないとたんぱく質と脂肪の摂取割合が高くなり、生活習慣病や循環器疾患のリスクが高まります。
- ・炭水化物の摂り方の少ない欧米諸国では、脂質摂取過剰による疾病が問題になっています。



主食、主菜、副菜のはたらき

主食

・・・米、小麦などの穀類、主に炭水化物、エネルギーの供給源
カレーやチャーハンなどは油脂類、塩分の摂り過ぎに注意。

主菜

・・・肉、魚、卵、大豆・大豆製品など、主にたんぱく質、鉄分などの供給源
肉ばかり、魚ばかりなど偏らず、いろんな食材をバランス良く食べましょう。
揚げ物、炒め物などの摂り過ぎは脂肪の摂り過ぎに繋がります。

副菜

・・・野菜、海藻類、きのこ類など、主にビタミンやミネラル、食物繊維などの供給源
しっかり、たっぷり食べましょう。
ドレッシング・マヨネーズのかけ過ぎに注意。薄味を心がけましょう。