

バランスの良い食事をするためには?

健康のためには食事・睡眠・運動の3つの要素が大切です。中でも食事は「バランスの良い食事をしましょう」とよく言われています。でも、バランスの良い食事ってどんなものなのでしょうか?

◆私たちの健康に重要な役割を果たす「五大栄養素」

わたしたちが健康に過ごすためには、毎日の食事からとる五大栄養素が重要です。五大栄養素とは、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの5つの栄養素のことで、それぞれが異なるはたらきをしています。炭水化物や脂質は体を動かすエネルギーとなり、たんぱく質やミネラルは体をつくります。また、ミネラルはビタミンとともに体の調子を整える役割があり、人が生きていくためにはどれも欠かすことができない栄養素です。

◆主食・主菜・副菜をそろえて、バランスの良い食事を

いわゆる「バランスの良い食事」とは、五大栄養素がしっかりとれる食事のことです。そこで大切なのが、主食・主菜・副菜をそろえることです。

・主食:米やパン、麺類など。主に炭水化物の供給源となります。

・主菜:魚や肉、卵、豆類など。主にたんぱく質や脂質の供給源となります。

・副菜:野菜やきのこ、海藻類など。主にビタミンやミネラルなどの供給源となります。

それぞれ、多く含まれている栄養素が異なるため、組み合わせることで必要な栄養素をとることができます。

主食・主菜・副菜をそろえた食事というと、定食(下図A)をイメージする方も多いかもしれません。しかし、この形にこだわる必要はありません。例えば、主食と主菜が一緒になったカツ丼に副菜としてサラダを添える(B)、ロコモコ丼のように一つの皿にすべてを盛り合わせた料理(C)を選ぶなど、工夫次第で食事のバランスを整えることができます。

(A)



(B)



(C)



食事のバランスは1回の食事で完璧にする必要はなく、1日や1週間単位で考えれば問題ありません。「朝に野菜がなかったから昼と夜で多めに食べよう」「昨日はお肉を食べ過ぎたから今日は魚をメインにしよう」という気持ちで、無理なく続けることが大切です。

東海コープホームページに「おいしくって、安全なおはなし」のバックナンバーがあります。



おいしくって、
安全なおはなし

2026年
3月1週
(9号)

東海コープからの

