

あなたの食生活をチェック!

食事チェックシート

- 1日3食きちんと食べている
- 食事時間はほぼ決まっている
- バランスの良い食事を心がけている
- 各食事で野菜メインの料理(小鉢)を1皿以上食べている
- ファーストフードやインスタント食品はあまり利用しない
- お菓子の食べすぎには気を付けている

チェック数が少ない方は
栄養のバランスが偏っているかも…

プラスワンポイント!

手軽で安価なインスタント麺は、たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が少ないという短所も。。
そんなインスタント麺を食べる時のプラスワンポイントをご紹介します。

野菜をプラス!

カット野菜や冷凍野菜などをプラスしてみよう。
ラーメンを作るお湯を沸かす時に一緒に入れるだけでOK!
カップ麺なら野菜だけ電子レンジで加熱、仕上げに加えよう。

たんぱく質をプラス!

ラーメンを煮込むときに薄切り肉や卵をプラスしてみよう。
ゆで卵、サラダチキン、ツナ、などを一緒に添えるのもGood!

西宮市のホームページでは
バランス食レシピ集を公開中!

西宮市 バランス食

検索 



20代の皆さんへ

バ **ラ** **ン** **ス** よく
食べていますか??



令和3年6月作成

西宮市保健所

武庫川女子大学食物栄養学科4回生

バランスの良い食事とは?!



主食・主菜・副菜

が揃っていること!

主菜



副菜



主食



・**主食**：エネルギー源になる食品



・**主菜**：体を作るもとになる食品



・**副菜**：体の調子を整える食品



“昼食にどちらを選ぶ?”



定食

単品ラーメン

メニューを選ぶ時は・・・

ポイント1

主食・主菜・副菜が揃っているかを確認しよう。

特に20代は、「野菜 (= 副菜)」が不足!
定食のものを選ぶと、
昼食だけで2~3皿分の
野菜がとれるので、
栄養バランスも Good!



ポイント2

小鉢を選ぶことができる場合は、**野菜のおかずを**
一皿プラスしよう。



学食や社食は栄養バランスを考えたメニューや小鉢も多いです。

工夫次第で、
栄養バランスもUP!



プラスワンポイント!

1日5皿分の野菜を目標に!