

栄養部ニュース3月号



発行:杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2025年3月1日 No.25-03

食生活の基本を振り返りましょう!

朝食を抜いたり、極端な炭水化物制限を行うなどの食行動がみられることがあります。健康の維持、増進のためにも栄養バランスの良い食事を **1日3食規則正しく食べる** ことが大切です。そのために、以下のポイントを意識しましょう。

① 食事の時間を意識する



1日3回規則正しい時間に食事をとりましょう。遅い時間の食事は摂取したエネルギーの消費が少なく、脂肪として蓄積しやすくなると言われています。**寝る2~3時間前**には夕食を食べ終わるようにしましょう。



② 朝食を取り入れる

朝食には寝ている間に下がった**体温を上げ**、活動のためのエネルギーを補給する働きがあります。その他にも、急激な**血糖値の変動**を抑えたり、代謝亢進による**肥満の予防**、体内時計のスイッチ効果で1日のリズムが整うなどのメリットがたくさんあります!

③ 主食、主菜、副菜を揃える

主食(ご飯、パン、麺類)、**主菜**(肉や魚、卵、大豆・乳製品などのおかず)、**副菜**(野菜、海藻類、きのこ類など)の揃った食事を心がけましょう。

- ・主食は体のエネルギーとなる炭水化物を含んでいます。近年ご飯などを減らしがちな傾向がありますがしっかりと食べることでおかずの食べ過ぎによる**脂質・食塩過多を防ぐ**ことができます。
- ・主菜はたんぱく質を主に含んでおり、筋肉や血液などの体を作る素となります。
- ・副菜の野菜は1日350gが目標量なので、積極的にとるようにしましょう。野菜はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれるため、**生活習慣病の予防、腸内環境改善**に役立ちます!

主食



副菜



主菜



★ 朝食で主食・主菜・副菜を揃えてみましょう!



納豆ご飯

主食と主菜のみ...

冷凍野菜やミニトマトをプラス!!

副菜を足すには?



トースト

主食のみ...

ゆで卵とカット野菜を乗せるだけのオープンサンドへ!!

主菜と副菜を足すには?

※疾患のある方や食事療法中の方は医師・管理栄養士にご相談ください。

参考文献:時間栄養学 女子栄養大学出版部 日本栄養・食糧学会監修/日本人の食事摂取基準(2025年版) 厚生労働省 健康作りのための睡眠ガイド 2023

作成:杏林大学医学部付属病院(三鷹) 栄養部 監修:栄養委員会