

5月の給食だより



《主食もしっかり食べましょう》



●毎食主食を食べていますか？

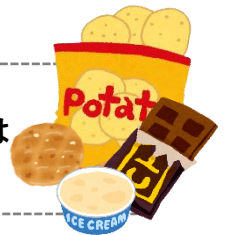
ダイエットに関心のある方なら『主食(ごはん・パン・麺類など)を抜けば痩せる』という情報を耳にしたことがあるかもしれません。また、血糖値を気にして『糖質=主食』というイメージから主食量を減らしている方も多いのではないのでしょうか。

確かに**主食は糖質を含む主なエネルギー源**であるため、減らした分エネルギー摂取量は減ります。しかし、主なエネルギー源であるからこそ、**主食を必要以上に減らし過ぎると、栄養素バランスの乱れなど様々な問題の原因**になってしまいます。

●主食不足による問題点

間食してしまう

主食が少ないと、すぐにお腹が空いて間食をしてしまいがちです。**間食はエネルギー量の摂り過ぎや血糖コントロールが乱れる原因**になることも。



おかずを食べ過ぎてしまう

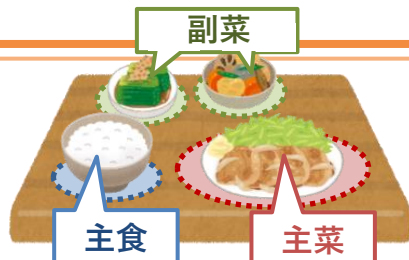


主食が少ない分、**おかずを食べる量が増えると、脂質や食塩相当量(塩分)を摂り過ぎて**しまいます。

脂質が多い料理は少ない量でもエネルギーが高いため、食べ過ぎている自覚なく、**エネルギー過多**になってしまいがちです。

かえって太りやすくなる

糖質を必要以上に減らすと、身体はなるべくエネルギーを使わない、省エネモードへと切り替わってしまいます。**エネルギーの消費が減るため、体脂肪として蓄え、太りやすくなります。**



主食…ごはん/パン/麺類等

主菜…魚/肉/卵/大豆製品等

副菜…野菜/きのこ/海藻/こんにゃく等

健康的な体作りには「〇〇抜き」ではなく、**様々な食材を上手に組み合わせる**ことが大切です。

毎食適量の主食・主菜・副菜を揃え、バランスのよい食事をとりましょう。

めざましスイッチ 朝ごはん

給食だより

栄養科



朝ごはんは1日のはじまり
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう！”スイッチ
朝食に野菜料理をプラスすると、
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

・ 2022年5月1日



複十字病院
FUKUJUJI HOSPITAL
Japan Anti-Tuberculosis Association