

食事をより良くしていくために

食事のポイント

- ◎朝ご飯を必ず食べる
- ◎夜の20時以降は食べない
- ◎野菜を多く摂る

【食事の必要性】

朝食・・・脳に必要なエネルギー源

昼食・・・午前中に消費された栄養素やエネルギー源を補う

夕食・・・1日の間で疲れた脳や筋肉を回復させる

消化吸収をよくする

1. よく噛んでゆっくり食べる

↓

栄養素を体に摂り入れるための大切な作業

メリット

よく噛むことで脳の血流量が増えて脳の発達に良い
あごが発達して歯並びが良くなる

2. 水分を摂るタイミングを考える

- ・食事中× →消化が悪くなる
- ・食事前○→特に30分前に摂ると、胃や小腸の働きがよくなり消化しやすくなる
- ・食事後△ →食事後、すぐに飲むと食事中と同じ状態になる、摂るなら2～3時間後が良い

食事バランスガイド

◎組み合わせが大切

- 主食**
(ごはん、パン、麺)
- 副菜**
(野菜、いも、海藻)
- 主菜**
(肉、魚、卵、大豆)
- 牛乳・乳製品**
- 果物**

野菜の特徴

◎1日350g以上食べることが大切

1. 食後血糖値上昇を抑制
2. 便通を整える食物繊維を多く含む
3. ビタミン類が沢山
4. 先に食べることで食べ過ぎ防止に

間食の役割

メリット

- ・ 3食以外に栄養補給ができる
- ・ 気分転換になる

デメリット

- ・ 食べ過ぎると肥満につながる

