



最近、疲れやすくなった・つまづきやすくなった・痩せにくくなった等という人はいませんか？

食べているのに体に不調を感じる方は、もしかしたら栄養のバランスが取れていないのかもしれません。あなたが食べているものを振り返ってみませんか？

牛乳・乳製品、卵は良質なたんぱく質（必須アミノ酸）とビタミンやミネラルと一緒に含んでいます。肉類、魚介類、大豆・大豆製品にも良質なたんぱく質と体で作られない脂質（必須脂肪酸）が含まれています。

たんぱく質を多く含む食品と一緒に、野菜や果物などのビタミン・ミネラルを多く含む食品をとると、たんぱく質を上手に使って筋肉や細胞を作ることができます。

たんぱく源は老若男女関わらず、基本的に量は同じくらいです。アスリートや育ち盛りの子ども以外は、必要量に大きな個人差はないと言われています。

ですが、一日に必要なエネルギー量は個人差があるので、エネルギー源となるごはんや油、砂糖等で調整をします。体を動かすために必要なごはんや油、砂糖等も、食べすぎると肥満につながりますので、体重が気になる方は気をつけましょうね。

☆一日の必要量

たんぱく源	ビタミン・ミネラル・食物繊維源	エネルギー源
牛乳・乳製品 200ml(コップ1杯) 卵 1個	野菜類 350g(小鉢5皿) 海藻・きのこ 各 10g	ごはん パン 麺類 油脂類 砂糖類 ※個人差あり
肉類・魚介類 各50gずつ(手のひらに乗るくらい) 大豆・大豆製品 豆腐で100g(1/4丁) 納豆なら1パック	果物 リンゴなら 1/2 個 みかんなら小3個 イモ類 100g(じゃがいも1個)	

※肉類・魚介類は種類によって量が変わります。

参考にしてね♪

