令和8年 8月 しがそせい苑　栄養だより

～8月4日は栄養の日～

8月になり猛暑日もあり、皆さんは夏バテや熱中症・脱水など体調は大丈夫でしょうか？
2016年より8月4日は「栄養の日」8月1日から8月7日まで「栄養週間」に定められています。
今年のスローガンは「たのしく食べる、カラダよろこぶ」です。
そこで今月は栄養バランスについてお伝えします。

～普段の食事は疎かになっていませんか？～

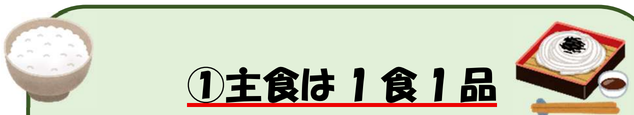
あなたの食生活はどうですか？
以下の食生活になっていないかチェックしてみましょう。

①主食だけおかずだけしか食べない
②野菜の摂取量が少ない
③牛乳・乳製品や果物を食べない
④朝食を食べない

注目！

いずれかに当てはまる食生活を続けていると栄養バランスが偏ってしまうので要注意です！！

～食事のバランスを整えるには？～

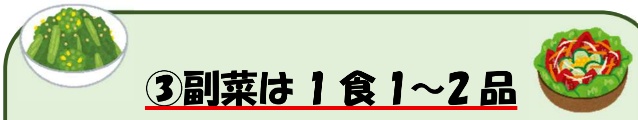


①主食は１食１品

主食（米飯・パン・麺類）は体を動かすエネルギー原になります。
ご飯・パン・麺類・もちなどは、１食１品取り入れましょう。

②主菜は１食1～2品

主菜（肉・魚・卵・大豆製品）はたんぱく質が多く含まれ体を作る素になります。
１食１品（１種類）か量が少ない時は２品（２種類）取り入れましょう。



③副菜は１食1～2品

副菜（野菜・きのこ・階層）は体の調子を整えるビタミン・食物繊維が豊富に含まれています。
副菜は積極的に取り入れましょう。

④牛乳・乳製品は１日１回

カルシウムの供給源になります。
骨や歯の健康のために１日１回は取り入れましょう。

⑤果物は１日200ｇ

ビタミン等の供給源になります。
体の調子を整えるために１日200ｇを上限に取り入れましょう。

主食・主菜・副菜・牛乳（乳製品）・果物をバランスよくとることで体の健康に繋がります。
また、しっかりした食事を摂ることは、夏バテや熱中症の予防にもなります。

食事を考える（選ぶ）時はまず、主食・主菜・副菜が揃っているかチェックしましょう。
もちろん水分補給は忘れずに！！