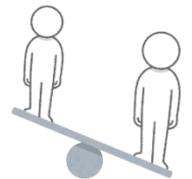


2月になりました。予想通り、今年の冬は寒いです。
 全国各地で雪が降る。雪の多い地区は、積雪の記録を伸ばす。
 雪の影響をあまり受けない地区でも記録的な積雪。
 生活に影響を与える。コロナもそうですが、全てにおいて、
 適度という言葉が通用しなくなっています。
 でも、我慢が必要です。
 いろんなところで、いろんな我慢、この我慢が明るい未来を創る。
 信じていきましょう。（自分に言い聞かせています）



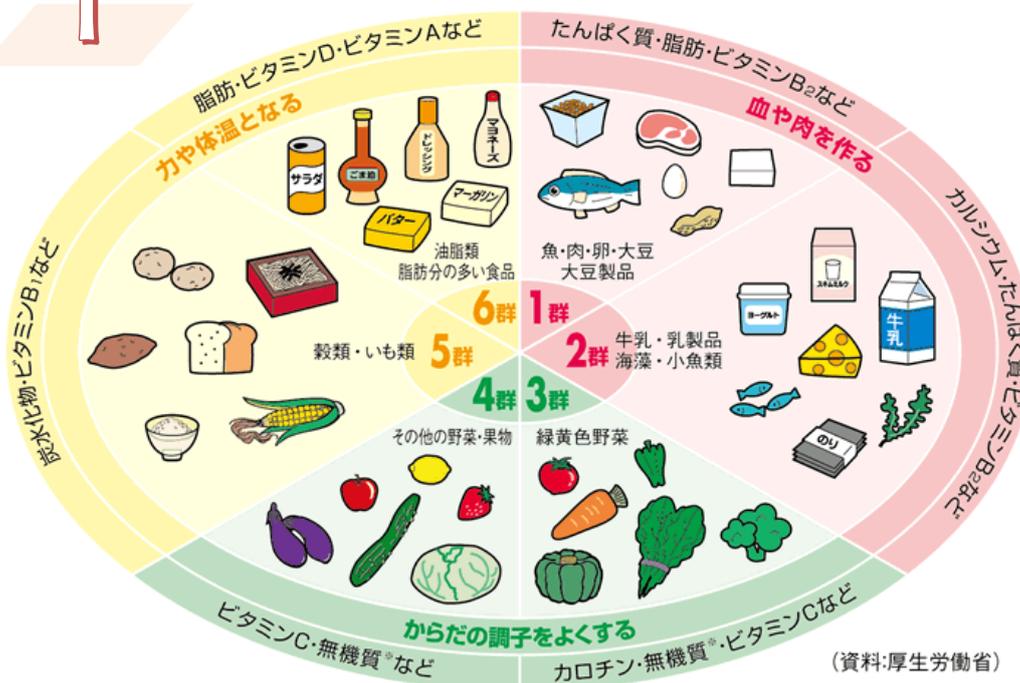
さて、今月は「6つの基礎食品」について話していきたいと思います。
 スマートライフプロジェクトのホームページを参考にしました。
食事のバランスを考えてみよう！！・・・目標はバランスです。



食品は、機能や役割に応じて6つに分類しています。

1

6つの基礎食品



1日の食事では、6つの基礎食品を組み合わせることで、栄養バランスの良い食生活になります。



※無機質…ミネラル(カルシウム、鉄、カリウム、マグネシウム、ナトリウムなど)

主なはたらき	食品の例	分類
体をつくるもとになる	魚、肉、卵、大豆、大豆製品	第1類
	牛乳・乳製品、海藻、小魚	第2類
体の調子を整えるもとになる	緑黄色野菜	第3類
	淡色野菜、果物	第4類
エネルギーのもとになる	穀類、いも類、砂糖類	第5類
	油脂、脂肪の多い食品	第6類

食事バランスを考えてみよう！！・・・①と②の食品分類と3色食品群（先月話してあります）を活用します。

では、レッスンとして下記の献立を分析してみました。



献立の例と食品の分類表

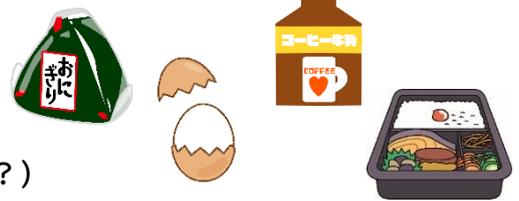
それぞれの群からバランスよく組み合わせており栄養のバランスの取れた献立であることがわかりますね。



こんだて	分類	三色食品群	6つの基礎食品	食品
ごはん	主食	黄	第5類	ごはん
焼き魚 大根おろしぞえ	主菜	赤	第1類	魚
		緑	第4類	大根
ほうれん草のおひたし 里芋、シイタケ、レンコンの煮物	副菜	緑	第3類	ほうれん草
		赤	第2類	かつおぶし
		緑	第4類	里芋
		緑	第4類	シイタケ
		緑	第4類	レンコン
		黄	第6類	サラダ油
豆腐とわかめのみそ汁	汁物	赤	第1類	豆腐
		赤	第2類	わかめ
		赤	第1類	みそ

困った患者様の食事相談・・・実際にあった話です

患者様：朝食は、ご飯1杯とコーヒー牛乳
 昼食は、コンビニのおにぎり2つ ゆで卵
 夕食は、コンビニ弁当 やさいたっぷり
 健診の血液検査でひかかったようです。（糖尿の疑い??）



何を食べてらいいの??
 めんどくさいのは嫌なんだ



食事のバランスがとれていませんよ
 いいはずないです!!

独身男性 年齢は30歳位かな
 お相撲さんよりはかなりスマートという感じ

食事相談を受けました。
 さあ・・・、どうしましょうでした。
 3色食品群と6つの基礎食品の説明をしましたが、
 ご理解されたかな・・・。。資料もお渡ししましたが・・・。
 もう少し勉強します。



◎市販品を上手に活用して栄養バランスのとれた食生活を

1回の食事で黄・赤・緑の三色の食品をとること、
一日の食事で6つの基礎食品を組み合わせるとることが、
栄養バランスを整えるコツです。



自分で作っている時間がなかったり、手軽にもう1品増やしたいときなど、
コンビニで販売している弁当やスーパーの総菜などを活用するとよいです。



「自分で作るより、手間がかからない」

「少量から買えるので、むだがない」といったメリットがあるだけでなく、



栄養バランスを手軽に整える方法としても有効です。

惣菜などを購入する際には、

三色食品群や6つの基礎食品の中で不足しているものを選ぶとよいでしょう。



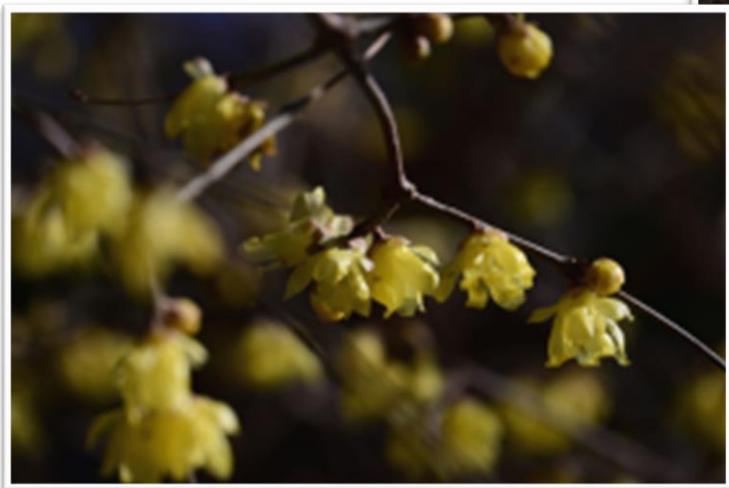
例えば、野菜が少ないと感じる場合には、

副菜として、野菜を使用した惣菜（サラダ、煮物、和え物など）を1品追加するのがおすすめです。

よろしかったら...

初日の出です。

313mの低山で途中の展望台からの写真です。



こちらは1月10日撮影

「ぎふワールド・ローズガーデン」のロウバイです。