

適塩生活のすすめ (第8号)

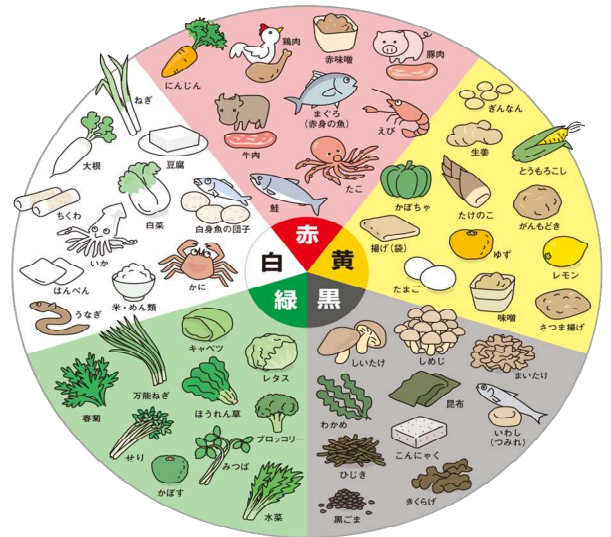
県南ふくし会
栄養士

広報「適塩生活のすすめ」は年4回発行予定です。
食生活、減塩を意識して健康づくりに努めましょう。

～5色の食材で健康に～

よく「バランスの良い食事を！」というフレーズを耳にしますが毎日毎食、栄養素やボリュームを気にしながらの食事は正直難しいところではないでしょうか？
この方法は面倒な栄養価計算が不要で食材を見た目の色で判断し、**いつでも・どこでも・誰でも**、継続的に続けられます。

まずは右のイラストを参考に自分は何色が不足しているかチェックしてみましょう。

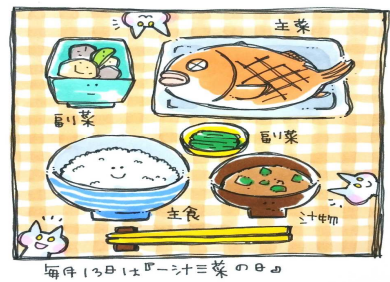


- ①嗜好品(お菓子類、嗜好飲料類)は含みません。
- ②調味料、着色料は×。味噌、醤油は「黄」に分類。
- ③区別のしにくい食材の色は一度決めたら変えないこと。
例えば「きゅうり」は外側が「緑」で内側が「白」
「緑」と決めたら分類は変えない！

赤…たんぱく質を多く含み、赤い野菜はガン予防にも。
黒…高血圧、血中コレステロールの減少、生活習慣病予防に期待大。
黄…ビタミン豊富な柑橘類や大豆製品は積極的に。
緑…疲労回復に効果あり。
白…生活習慣病予防の為には主食は控えめに。



彩りが良いと食欲もアップ！



～あなたに必要な食材の色は？～

性別や年齢、目的によっても必要な色が違ってきます。
例外的な食品が含まれる場合があるので、あくまで目安として参考に。

	女性				男性			高齢者		子供・若者	
	美肌	ダイエット	貧血	便秘	糖尿病	高脂血症	ストレス	体力維持	骨粗鬆症	脳活性	情緒安定
赤	○	○	◎	○	△	○	◎	◎	○	○	△
黄	◎	◎	◎	◎	△	◎	◎	◎	◎	◎	○
緑	◎	◎	◎	◎	◎	◎	○	◎	◎	◎	◎
白	○	△	○	○	△	△	◎	△	○	△	○
黒	◎	◎	◎	◎	◎	◎	○	○	○	◎	◎

◎=しっかり摂りたい ○=普通に摂りたい △=摂取過多に注意・少しひかえめに