

スギ薬局 管理栄養士監修

食材にはたくさんの力がある！  
あなたのお悩み解決します！

# バランスの良い食事を 心がけましょう

主食・主菜・副菜を意識して！



簡単レシピで毎日の食生活をバランス良く

肌寒い季節の到来とともに風邪や、新型ウィ  
ルスに負けない体づくりが必要です。

そんな今だからこそ食生活を整えることがとても  
重要！バランスの良い食事を意識しましょう。



今月は体調を整えるための『主食・主菜・副菜のバランス』  
について説明します☆

# 食事バランスを整えよう！

## 副菜

からだの調子を整えるもの

野菜・きのこ・海藻などビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含むもの

1食に  
1～2品

小鉢2つ分が目安



## 主食

エネルギー源になるもの

ご飯・パン・麺類など  
炭水化物を多く含むもの

1食に  
1品

ごはんの  
適量

男性：150～200g  
女性：100～150g

## ポイント

『汁物を作るのが面倒・・・』なんて時は、インスタントでもOK！  
みそ汁の具で野菜を追加して、簡単野菜入り味噌汁の完成！

常備しておくとお便利→



## 主菜

血液・筋肉など  
からだをつくるもの

肉・魚介類・大豆製品・卵など  
たんぱく質を多く含むもの

1食に  
1～2品



←1食あたり  
掌にのる位の量



## 汁物

水分摂取＋第二の副菜

野菜・きのこ・海藻などビタミン・ミネラル・食物繊維を汁物でも摂取しましょう

具たくさん味噌汁  
がオススメ★



間食には果物や乳製品を  
選びましょう！  
1日200kcalが目安



果物：片方の掌にのる位  
乳製品：牛乳コップ1杯  
ヨーグルト1個



できることから  
始めましょう！

# スギ薬局 管理栄養士監修 手軽に始められる運動 『ウォーキング』

## ■ウォーキングの効果

ウォーキングは長時間継続して歩くので、有酸素性運動ができます。有酸素性運動は継続時間が長くなるほど脂肪をエネルギーとして利用します。体脂肪が減少すると、肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善にもつながります。また、運動することによる心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防などの効果も期待できます。



## ■どのくらい歩けばいいの？

### 【目標歩数】

年齢	男性	女性
20～64歳	9000歩	8500歩
64歳以上	7000歩	6000歩

歩数計などを使って目標歩数を  
目指しましょう！  
初めは、毎日+1000歩を目標に  
徐々に歩数を増やしていきましょう。

## 運動効果を高める歩き方

- ・歩幅を広く取り、歩くスピードを上げることで、さらに運動効果を高めることができます。
- ・息が切れるような速さではなく、「ややきつい」と感じる程度のスピードにこどめましょう。
- ・体調が悪いとき、痛みがあるとき、悪天候の場合などには、無理をしないようにしましょう。
- ・運動強度の高いウォーキングの前後にはストレッチを行いましょう。
- ・暑い日は、水分補給を十分に行いましょう。

顔

軽くあごを引き  
まっすぐ前を向く

肩

肩の力は抜き、  
リラックスした状態

歩幅

歩幅は大きくとる

ひざ

しっかり伸ばし、  
前に振り出す

目

目線を10～20m先  
にすると、背筋がピンと  
伸びる

腕

ひじを約90°に曲げて、  
前後に大きく振る

腰

腰を回して一直線上を  
歩くように意識すると、  
歩幅が広がる

足

かかとから着地し、  
足裏全体に体重が  
かかるように移動する

