

主食

主食は、炭水化物が供給源で体内でエネルギーとして使われます。主食(炭水化物)を抜くと「疲れやすい」、「集中力不足」などを招く原因にもなりますので、毎食食べることがおすすめです。また、ごはんには食塩は含まれませんが、パンやうどんは製造工程で食塩を使うため注意です。パスタを茹でる際の食塩も入れすぎないようにしましょう。

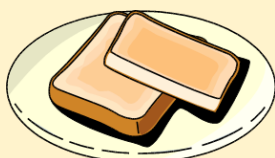
◆◆1食分の食塩相当量◆◆

ごはん1杯



食塩相当量 0g

パン(6枚切り)1枚半



1.1g

ゆでうどん200g



0.6g

牛乳・乳製品

牛乳・乳製品はカルシウムが豊富に含まれていて、カルシウムの吸収率も良い食品になります。カルシウムは骨や歯を作る材料になる他、心筋や筋肉の収縮作用にも関わっています。チーズは牛乳やヨーグルトに比べ食塩が多いため、食べ過ぎには注意しましょう。

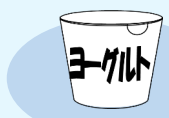
◆◆1日の目安量と食塩相当量◆◆

牛乳1杯
(200ml)



食塩相当量 0.2g

ヨーグルト1個
(90g)



0.2g

チーズ1個
(20g)



0.6g

～1日の目安量～ 組み合わせ例

牛乳1杯

牛乳1/2杯+ヨーグルト1個

ヨーグルト1個+チーズ1個

果物

果物はビタミン・ミネラルの供給源です。とくに果物に多く含まれるカリウムは、食塩(ナトリウム)排出を促す作用があるので、野菜と同様血圧を下げるのに効果が期待できる食品です。ただし、糖質も含まれるため、1日200gまでとしましょう!

◆◆1日の目安量◆◆ ～100gの例～



以下のうち、二つ
までが適量です



みかん1個



バナナ1本



りんご1/2



キウイ1個



柿(中)1/2個



いちご(中)
5～6個



ぶどう(巨峰)1/3房