

健康的な食事スタイルを見つけて、それを一生の間維持してください

小さな変化から始めて、より健康的な選択を楽しめます。

以下のMyPlateのビルディングブロックによって、自分の健康的な食事ソリューション「MyWins」を作成します。選択肢には、ナトリウム、飽和脂肪、および糖類の追加が制限されていることを確認して、各食品グループの食品および飲料を選択してください。

プレートの果物と野菜の半分を作る: フルーツに焦点を当てる

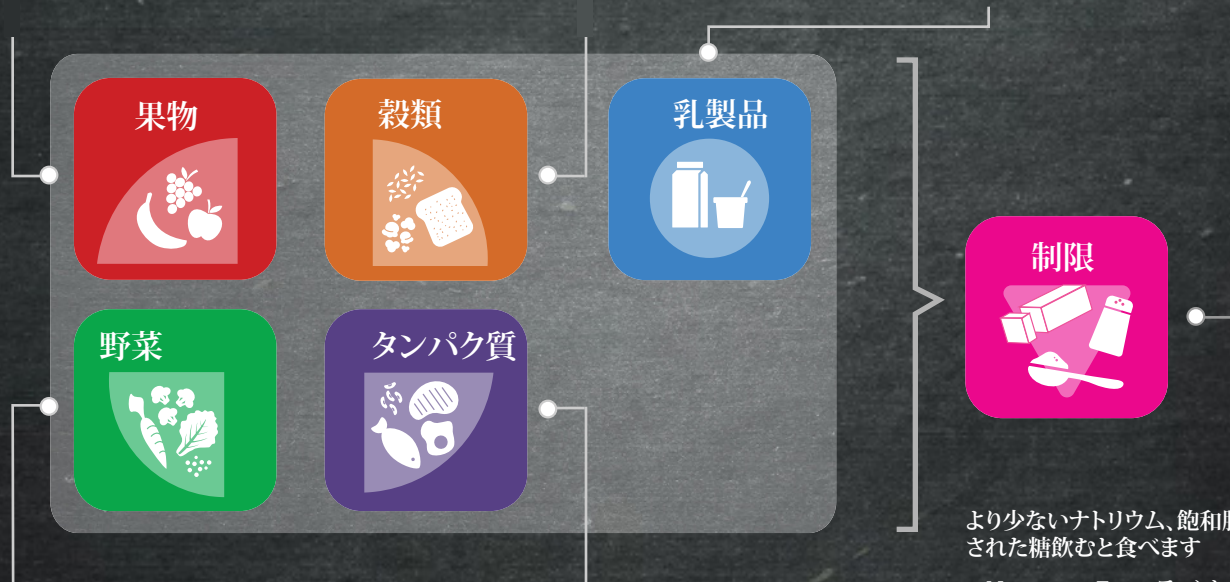
- 新鮮なもの、冷凍したもの、乾燥したもの、または100%ジュースで缶詰したフルーツを選択してください。
- 食事とともに、軽食として、またはデザートとしてフルーツをお楽しみください。

全部の穀物を半分にします

- 原料リストに最初または2番目に記載された穀物全体を探します。オートミール、ポップコーン、全粒粉のパン、玄米を試してみてください。
- 穀物のデザートや軽食を制限します。たとえばケーキ、クッキー、ペストリーなどのようなものです。

低脂肪または無脂肪ミルクまたはヨーグルトに変更します。原料リストに最初または2番目に記載された穀物全体を探します。

- 飽和脂肪を減らすために、脱脂粉乳、ヨーグルト、大豆飲料(豆乳)を選んでください。
- サワークリーム、クリーム、レギュラーチーズを低脂肪ヨーグルト、ミルク、チーズに変更してください。



プレートの果物と野菜の半分を作る: 野菜を変える

- 新鮮な、冷凍した、または缶詰の野菜をサラダ、サイド、メインディッシュに加えてみてください。
- 健康的な方法で準備された様々なカラフルな野菜を選んでください: 蒸し、ソテー、ロースト、または未加工のもの。

タンパク質のルーチンを変更します

- 魚介類、豆とエンドウ豆、無塩ナッツと種子、大豆製品、卵、赤身肉と家禽を含むようにタンパク質食品を混ぜます。マグロのサラダや豆の唐辛子のような豆。
- とシーフードを使ったメイン料理をお試しください。

より少ないナトリウム、飽和脂肪、および添加された糖飲むと食べます

- Nutrition Factsラベルと成分リストを使用して、ナトリウム、飽和脂肪、および添加糖が多い食品を制限します。
- バター代わりに植物油、バター、クリーム、またはチーズを入れたものの代わりに油ベースのソースとディップを選んでください。
- 甘い飲み物の代わりに水を飲みます。



食べ、飲むことはすべて重要です
適切なミックスはあなたが今、そして将来的に健康になるのを助けます。
あなたのMyWinsを見つけよう!

詳細はChooseMyPlate.gov をご覧ください。

この資料は、ロサンゼルス郡公衆衛生栄養と米国農務省スナップエド基金との身体活動プログラム支援で翻訳されました。

栄養政策推進センター
2016年1月

USDAは平等な機会提供者と雇用者です。