

バランスのよい食事

主食・主菜・副菜を組み合わせると、必要な栄養素をバランスよく摂取することができます。下記を参考にバランスのよい食事を心がけましょう。

【副菜①】

～からだの調子を整える～
ビタミン、ミネラルの供給源となる野菜、いも、きのこ、海藻などを主材料とする料理

【主菜】

～からだをつくる～
たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆などを主材料とする料理



【主食】

～エネルギー源となる～
炭水化物の供給源となる米、パン、めん類などを主材料とする料理

【副菜②】

～不足しがちなビタミン・ミネラルを補う～
余裕があればもう一品!!
具沢山の汁物や煮物などの料理

定食以外でも主食・主菜・副菜がそろった食事はあります

Step1 まずは主食・主菜・副菜をそろえましょう



・ミートソースパスタ
⇒主食・主菜・副菜



・カレーライス
⇒主食・主菜・副菜



・おにぎり ⇒主食
・サラダチキン ⇒主菜
・生野菜サラダ ⇒副菜

Step2 副菜をもう一品プラスしてみましょう



Step3 意識しないととりにくい牛乳・乳製品や果物をプラスしてみましょう



【参考】食事バランスガイド

厚生労働省・農林水産省決定