

《主食・主菜・副菜のインデックスの見方》

食事は、主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べられるようにレシピ上のインデックスで料理区分を示しています。
 下記を参考に、足りないものを補充して、バランスよく食べましょう。

主食


主菜

副菜


該当しないものは、
白抜きになっていま
す

該当するものは、
色が塗ってあります

主食が白抜きになっていたら…
 主食が足りないレシピです。
 ごはんやパン、めん類をプラスしましょう。



主菜が白抜きになっていたら…
 主菜が足りないレシピです。
 肉・魚・卵・大豆を主材料とする料理をプラスしましょう。



副菜が白抜きになっていたら…
 副菜が足りないレシピです。
 野菜やきのこ、いも、海藻を主材料とする料理を
 プラスしましょう。



主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を心がけよう！

食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べると必要な栄養素をバランスよくとることができます。

副菜
 ～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



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

汁物
 ～不足を補う～
 野菜たっぷりの具沢
 山にすると、副菜の
 役割も担います。食
 塩が多く含まれるた
 め、1日1杯が目安
 です。

このほかに、牛乳・乳製品や果物をどこ
 かでプラスすると、さらにバランスアップ
 します

