

バランスのよい食事を知ろう

1つの食品には、様々な栄養素が含まれていて、食品によって含まれる栄養素の種類や量が異なります。毎日の食事を「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」を揃えて様々な食品を組み合わせることで、必要な栄養素を**バランスよく**摂ることができます。

また、旬の食材を使ったり、薄味にしたり、よくかむことも心がけましょう。

副菜



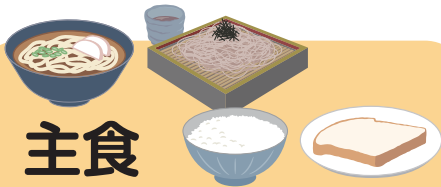
野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。色や形も様々で、食事全体の味や彩りを豊かにします。

主菜

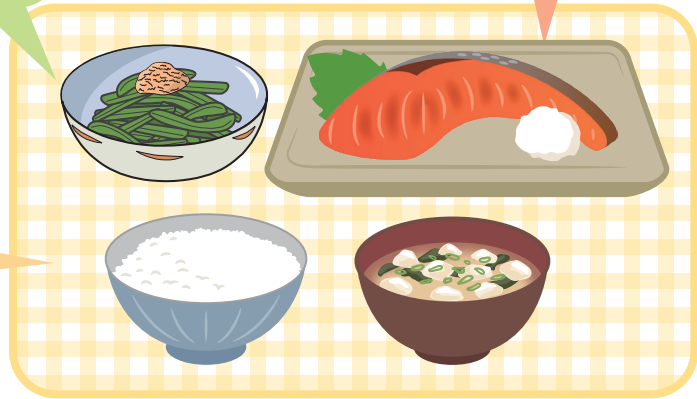


魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。

主食

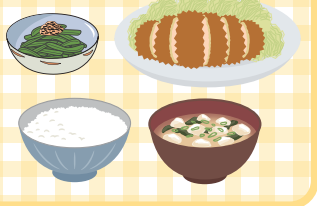


ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



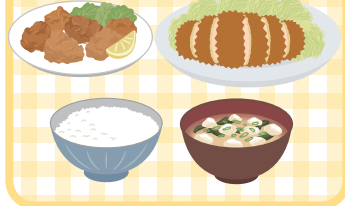
実践のためのワンポイントアドバイス

○
お浸し とんかつ



主食・主菜は**1食1品ずつ**を基本に。

×
唐揚げ とんかつ



調理方法は**変化をつけて**。

○
親子丼



酢の物

+



麺類・丼物には**野菜の小鉢をプラスする**。

○
コンビニで…



副菜を追加しよう。

○
朝食で…



乳製品も適度に取り入れよう。