

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**」をそろ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、季節の食材を使ったり、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

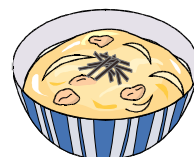
ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

実践のためのワンポイントアドバイス

- 主食・主菜は**1食1品ずつ**を基本とする
- 麺類・丼物には**野菜の1品をプラス**する
- 調理方法が**重ならない**ようにする
(揚げ物ばかりにしない)



親子丼



お浸し



主食・主菜・副菜をそろえよう

朝食で...



乳製品も適度に
取り入れよう

コンビニで...

