

食事の基本は主食・主菜・副菜

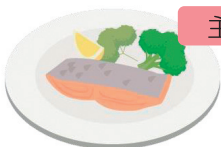
主食・主菜・副菜がそろった食事は、さまざまな食品を組み合わせることができるため、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

毎食そろえよう

副菜



主菜



主食



副菜



主 食

1皿

米、パン、麺類などの穀類。

主に炭水化物によるエネルギー源になります。

主 菜

1皿

魚・肉・大豆製品・卵など。主に良質のタンパク質や脂質の供給源になります。

副 菜

1～2皿

主に野菜を中心とした料理。

ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になります。

1日1回とり入れよう



果 物 ・ 乳 製 品

果物、乳製品は、一日を通してどこかの食事に取り入れましょう。

野菜は1日5皿

野菜は、満腹感を得られるため、食べ過ぎ防止になるほか、糖質や脂質の吸収をゆるやかにし、血糖値の上昇を抑えるなどのメリットがあります。

1日の野菜目安量：350g

料理なら小鉢で5皿分



外食も野菜を+1皿

メインメニューに副菜が足りないときは、サイドメニューに副菜をプラスしてみましょう。
また、同じようなメニューでも、野菜の多いメニューを選ぶとバランスよく食べられます。

サイドメニューで副菜を追加



カレーライス



野菜サラダ

野菜の多いメニューを選ぶ



ラーメン



野菜ラーメン

