

主食・主菜・副菜をそろえよう

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



主菜

(1食で1皿程度)
肉・魚・卵・大豆
製品などメインと
なるおかず

主食 (1食で1皿程度)

ご飯、パン、麺類など。
主食を食べないとおかずが
多くなり、塩分・脂質の過
多のもとに。

副菜

(1食で1～2皿程度)
野菜、海藻、きのこ類
が中心の料理。
具たくさんの汁物も副
菜になります。

1日1回とり入れよう



果物

みかんなら2個程度
りんご・なしなら半分程度

乳製品

牛乳なら1本程度
ヨーグルトなら小1個程度

おすすめ! /

外食では、定食を選ぶと、
主食・主菜・副菜をそろえやすいよ!



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



外食でも野菜を^{プラス}+1皿

メインの料理に野菜が少ないときは、サイドメニューで副菜をプラスしましょう。また、同じようなメニューでも、野菜を多く使った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



野菜ラーメンや
ちゃんぽん

カット野菜を上手に活用！

カット野菜は、「洗う」「切る」という手間がかかりません。そのままサラダにしてもよし、サッと炒めてもよし。手軽に副菜を1皿増やせます。

