

バランスの良い食事 = 主食、主菜、副菜がそろった食事です

●副菜

野菜類、海藻類、きのこ類、
いも類などの食物繊維やビ
タミン、ミネラル
◇サラダ、和え物、酢の物
など2品以上あると良い

● 同じ食品に偏らず、いろいろな食品を摂りましょう
食事全体で調理法(焼く、煮る、揚げるなど)や
味付けが重ならないようにしましょう

●主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆
製品などのたんぱく質
◇焼き物、炒め物、揚げ
物、煮物など

● 野菜摂取は1日350gが目標です
温野菜にすると食べやすくてオススメです

●主食

ご飯、パン、麺など
の炭水化物

● 汁物を具たくさんにする
と減塩につながります

間食の摂り方

間食を摂る場合は以下のことに注意しましょう。

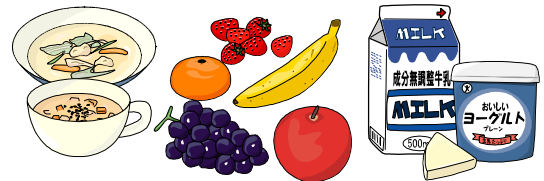
- ・時間を決める(食事の前、寝る前は避ける)
- ・食べる量を決める

**間食に季節の果物やチーズなどの乳製品を
食べるのもオススメです**

●汁物 または その他

不足しやすい食品を取り入れましょう

◇具たくさん汁物、季節の果物
チーズやヨーグルトなどの乳製品



バランスの良い食事のポイント!

- 朝、昼、夕の3食をきちんと食べよう
- 主食(ごはん、パン、麺)を毎食食べよう
- 主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品)を毎食食べよう
- 副菜(野菜類、海藻類、きのこ類、いも類)を毎食食べよう
- 野菜を使った料理を1日5皿食べよう
- 果物、牛乳・乳製品を1日1回は食べよう



今日から実践してみよう!