

# バランスよく食べるために



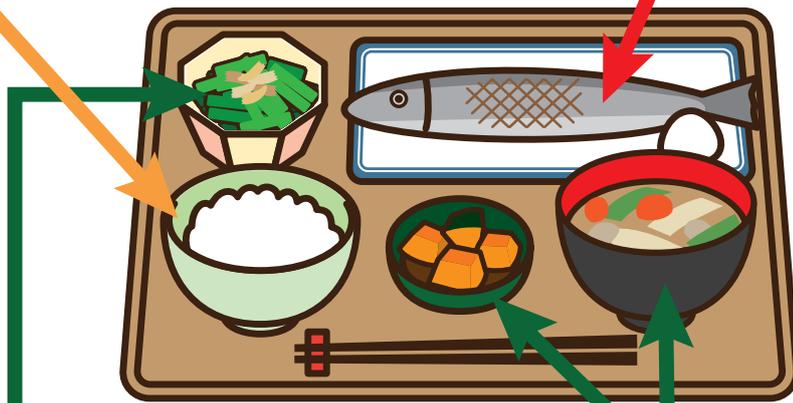
多様な食材を組み合わせ、食事は**主食・主菜・副菜**をそろえましょう。主食・主菜・副菜をそろえることで、体に必要な栄養素を過不足なくとることが出来ます！

## 主食

ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理。炭水化物を多く含む。

## 主菜

魚・肉・卵・大豆を主な材料にした料理。たんぱく質や脂質を多く含む。



## 副菜

野菜・きのこ・いも・海藻を主な材料にした料理。ビタミン・ミネラル食物繊維などを多く含む。

## バランスのよい1日の食事例

### 朝食

#### 和食の場合

乳製品 牛乳 果物 みかん

副菜 青菜のお浸し 主菜 焼き魚



主食 ごはん 副菜 具だくさんのみそ汁

#### 洋食の場合

乳製品 牛乳 果物 みかん

主菜 スクラブルエッグ ウインナー 副菜 サラダ



主食 トースト

### 昼食

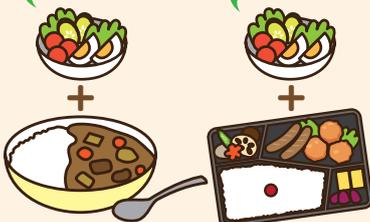
単品の場合は、野菜たっぷりのチャンポンなどを選ぶとバランスがよくなります。



野菜たっぷりチャンポンめん 生姜焼き定食

サラダをプラス！

弁当に野菜が少ない場合は、サラダをプラス！



カレーライス＋サラダ コンビニ弁当＋サラダ

### 間食

#### 〈果物〉



みかん



バナナ

#### 〈乳製品〉



ヨーグルト

不足しがちなカルシウムをプラス！

### 夕食

#### 和食の場合

副菜 青菜のお浸し 主菜 焼き魚



主食 ごはん 副菜 ひじきの煮物 副菜 みそ汁

野菜は生で食べるより、煮たり茹でたりして加熱することで、かさが減り、食べやすくなります。

#### 洋食の場合

主菜 ハンバーグ 副菜 付け合わせ



主食 ごはん 副菜 野菜スープ

主菜にも、野菜などを付け合わせるとバランスアップ！

野菜たっぷりのスープをプラス