

栄養バランス、気にしていますか？

健康も美容もダイエットも、栄養バランスの良い食事が基本。ところが、実践できている人は減少傾向にあります。コツさえつかめば意外と簡単。ちょっと意識するだけで、毎日の食事がより充実します！

栄養バランスの基本

1回の食事で、主食・主菜・副菜の3つを揃えると
栄養バランスの良い食事になります。

副菜

野菜や海藻、きのこなどを使った料理

(ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む)

からだの調子を整えるもと



副菜



主菜

主菜

肉、魚、卵、大豆製品
(豆腐、納豆など)を使った料理

(たんぱく質を多く含む)

からだをつくるもと

主食

ご飯やパン、めんなど

(炭水化物を多く含む)

からだを動かす力や体温のもと



主食



(汁物・お茶など)

手の込んだ料理ではなくても、このポイントをおさえるだけで栄養バランスは良くなります。
3品を揃えるのが大変な時は、主食・主菜・副菜の食材が揃うように意識しましょう。

【例】



ごはん

+



納豆

+



野菜たっぷり
みそ汁

具たっぷり(野菜+お肉等)
カレー



野菜たっぷり焼きそば
目玉焼きのせ



手軽な揃え方のコツ



主菜と副菜の両方がとれるおかず



野菜たっぷりみそ汁で
汁物と副菜を兼ねる



主菜



副菜

そのまま食べられるものを常備



牛丼とミニサラダ

お弁当やお惣菜は組み合わせを工夫



具たくさんメニューを選ぶ