栄養バランスのよい食事で 健康づくり

健康の維持・増進のためには、1日3回、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランス のよい食事をすることが大切です。

栄養バランスのよい食事とは、三大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質)のバランスが とれ、適量のビタミン、ミネラルもとれる食事です。

0.0.0.0.0.0



✓ あなたの食事をチェック!



副菜 (左奥)

野菜・きのこ・いも・海藻料理





各種ビタミン・鉄・カルシウム・食物繊維などを 多く含み、食事に色や味の多様性をもたらします。

主菜 (右奥)

肉·魚·卵·大豆料理







たんぱく質と脂質を含み、主食と並んで食事の 中心的な位置を占めます。

野菜の目標量は 1日350g以上です。







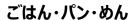




小鉢(約70g)で考えると 目安は1日5皿です。



主食 (左手前)









炭水化物を多く含みエネルギーのもとになり、食事 の中心として、他の料理をつなぐ役割をします。

汁物 (右手前)



不足しがちな栄養素や水分を補い、食卓に 彩りや楽しさを添えます。

具を工夫することでおいしさもアップして、 主菜と副菜を兼ねた一品にすることもできます。



牛乳·乳製品·果物



「牛乳・乳製品」を組み合わせてカルシウムを十分に。 「果物」は、ビタミンC・カリウムなどの供給源に なります。

海日の食事に 主食、主菜、副菜 そろっていますか

中央区食育野菜キャラクタ、







トマトサン