

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のが大切です。

栄養バランスのよい食事とは、エネルギー・産生栄養素バランス（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。

..... 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)

ごはん・パン・めん



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。



1日に1回

牛乳・乳製品・果物



「牛乳・乳製品」を組み合わせると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。

毎日の食事に
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ー

