

主食・主菜・副菜をそろえて バランスよく食べよう

食事の基本は毎食

主食



主菜



副菜

です。

からだを動かす
エネルギーのもとになる



ごはん・パン・麺など

からだをつくる
もとになる



肉・魚・卵・大豆製品など

からだの調子を
整えるもとになる



野菜・きのこ・
いも・海藻など

牛乳・乳製品



加えて

と

果物



もとりましょう。

ワンプレートや丼もののように主食・主菜・副菜が組み合わさった料理でもOK!



焼きそば
(麺+肉+野菜)



カレー
(ごはん+肉+野菜)



ワンプレート
(ごはん+肉・卵料理+野菜料理)

自分で料理をするときも、スーパーやコンビニ、テイクアウトなどで購入するときも、
主食・主菜・副菜をそろえるように心がけると、自然と栄養バランスが整います。

1日2食、主食・主菜・副菜がそろっている場合は、それ以外に比べて
栄養素摂取量(たんぱく質・脂肪エネルギー比、ミネラル、ビタミン)
が適正になることが報告されています。

まずは1日2食から、主食・主菜・副菜がそろった食事ができるように
目指しましょう! 参照:健康日本21(第三次)推進のための説明資料

