

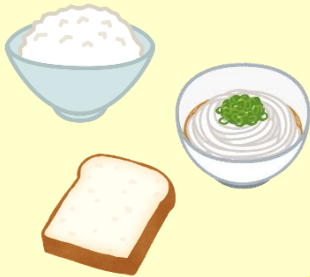
「栄養バランスの良い食事」を摂るコツ

栄養バランスの良い食事を摂るためのポイントは、
主食（炭水化物）、主菜（たんぱく質・脂質）、副菜（食物繊維・ビタミン・ミネラル）
をそろえることです。

主食

炭水化物

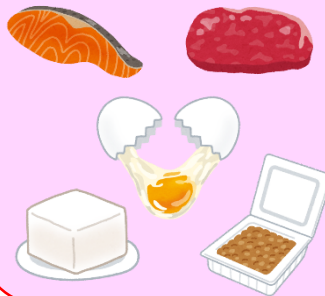
ご飯・パン・麺など



主菜

たんぱく質・脂質

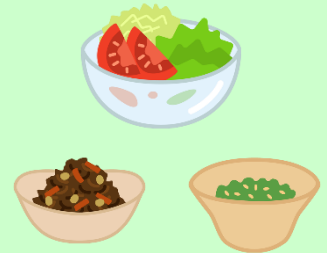
魚・肉・卵・大豆製品



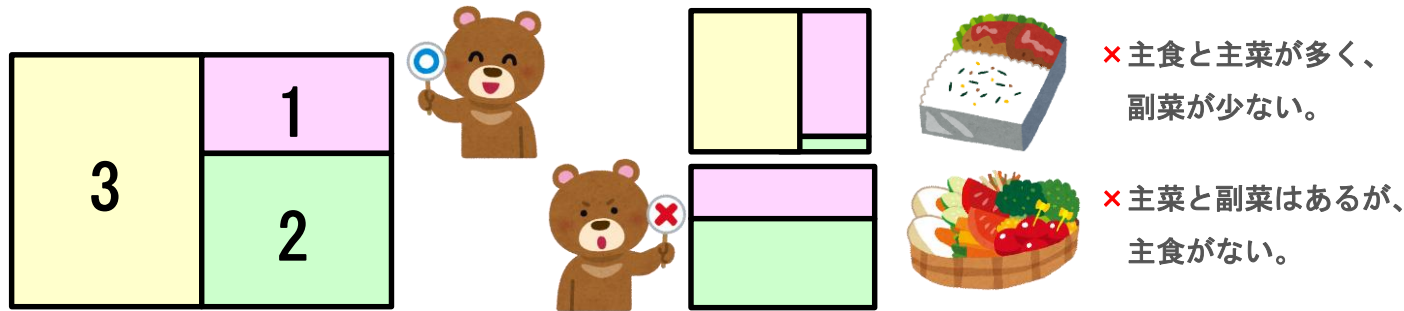
副菜

食物繊維 ビタミン・ミネラル

野菜・海藻・きのこ



お弁当箱で例えると、食べる量は「主食：主菜：副菜＝3：1：2」の割合になるように。



定食のような食事を目指せば、おのずと主食・主菜・副菜は揃います。
定食以外（パン・麺類・丼など）でも、主食・主菜・副菜の3つがそろうように
具で野菜やたんぱく質を補う＆1品プラスを心がけてください。

定食



ご飯
魚・豆腐
野菜

パン



パン
ハム・卵・チーズ
野菜

+



牛乳
野菜スティック

麺



麺
エビ・イカ
野菜



麺
肉・卵
野菜

パンは、菓子パンではなく、サンドイッチを選ぶ。
サンドイッチは、具にたんぱくを多く含む食品や野菜が
入ったものにする。
具だけでは、たんぱく質や野菜の量が少ないので、
牛乳やヨーグルト、野菜スティックなどをプラスする。

麺類は、麺の量が多くならないよう注意する。
家では具たくさんにすることを、
外食ではトッピングを増やすことを意識する。
野菜は加熱するとかさが生野菜の半分になり、
摂りやすくなる。
具で補いきれない場合は、おかずをプラスする。
ラーメン＋チャーハンのように、
主食の組み合わせにならないよう心がける。

