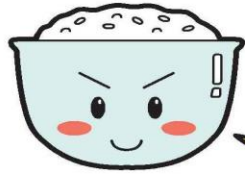


▶ 栄養 まず基本! 日々の食事の 栄養バランス



主食・主菜・副菜を組み合わせさせて食べよう!!

「主食・主菜・副菜を組み合わせさせた食事」は選び方や作り方でも工夫できるよ!!

栄養のバランスを整えるには、主食・主菜・副菜を組み合わせさせた食事を1日2回以上食べるのがおすすめです。

主食

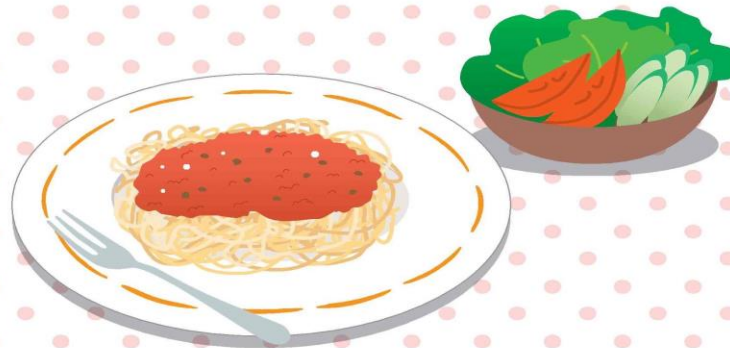
炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理

主菜

たんぱく質の供給源となる、肉、魚、卵、大豆、および大豆製品などを主材料とする料理

副菜

各種ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源である野菜、いも、きのこ、海藻類などを主材料とする料理



スパゲッティミートソース+ サラダ

主食：スパゲッティ
主菜：ひき肉(ミートソース)
副菜：玉ねぎ・トマト・にんじん(ミートソース)
レタス・トマト・きゅうり(サラダ)



焼き魚定食

上の2つは主食・主菜・副菜を組み合わせさせた食事です。



▲健康づくりガイドブック
はこちら

