




主食・主菜・副菜でバランスよく

私たちが食べている食品は、いろいろな栄養素を含み、食品ごとに含まれる栄養素は異なります。1回の食事で主食・主菜・副菜をそろえることで、多様な食品を組み合わせることになり、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

主食・主菜・副菜をそろえよう！

食卓に料理が並んだら、主食・主菜・副菜（あればその他）がそろっているかチェック しましょう。

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>副菜</p> <p>野菜・海藻・きのこ・芋</p>  <p>働き:体の調子を整える 主な栄養素:ビタミン・ミネラル</p> <p>生で食べられるもの、 加工品・冷凍を活用しよう</p>  |  | <p>主菜</p> <p>魚・肉・卵・大豆製品</p>  <p>働き:体を作るもとになる 主な栄養素:たんぱく質</p> <p>忙しいときは、 手軽に食べられるものを用意しよう</p>  | |
| <p>主食</p> <p>ごはん・パン・めん類</p>  <p>働き:エネルギーのもとになる 主な栄養素:炭水化物</p> | <p>食べやすいものを 用意しよう</p>  | <p>その他</p> <p>汁物・果物・乳製品</p>  <p>働き:足りない栄養素を補う</p> | <p>1日3回の食事で まんべんなく 食べましょう!!</p>  |

1食分の目安の量は？

自分の手が、1食にどれだけの量を食べたらよいかの目安になります。

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>主食</p> <p>両手 すくい</p> <p>• 手の中に収まる お茶碗にふんわり ご飯を持った量</p> | <p>ごはん</p>  | <p>副菜</p> <p>両手 いっぱい</p> <p>• 2/3 は淡色野菜 (色の薄い野菜) • 1/3 は緑黄色野菜 (色の濃い野菜)</p> | <p>野菜</p>  <p>生野菜だと</p> | |
| <p>主菜</p> <p>片てのひら</p> | <p>肉なら</p>  | <p>魚なら</p>  | <p>豆腐なら</p>  | <p>卵</p>  |

