

バランスのいい食事って

バランスのよい食事って・・・なかなかイメージが付きにくいこと
と思います。そろばんや電卓片手に食事をしているわけではない
ですよね。
そこでまずは栄養のバランスの基本となる“主食”“主菜”“副菜”を
そろえることが整える第一歩となります。

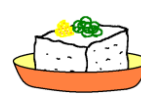
主食

食事の中心になるもの (朝はごはん・昼は麺、等)
エネルギーのもととなる
炭水化物を多く含む



主菜

メインのおかず
筋肉・骨・血液 体をつくるもととなる
たんぱく質を多く含む



副菜

メインのおかずを補うおかず
体の調子を整える
ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む



「らくらくバランスお膳」も活用ください。

振り返りには、「お食事のバランスどうですか？」も使ってください。