

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つきにくいことだと思います。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。