

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。

副菜

野菜・海藻・きのこ・芋

働き：体の調子を整える
主な栄養素：ビタミン・ミネラル

生で食べられるもの、
加工品・冷凍を活用しよう



主菜

魚・肉・卵・大豆製品

働き：体を作るもとになる
主な栄養素：たんぱく質

忙しいときは、
手軽に食べられるものを用意しよう



主食

ごはん・パン・めん類

働き：エネルギーのもとになる
主な栄養素：炭水化物

食べやすいものを
用意しよう



その他

汁物・果物・乳製品

働き：足りない栄養素を補う



1日3回の食事で
まんべんなく
食べましょう!!



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。

主食

両手
すくい

- 手の中に収まる
お茶碗にふんわり
ご飯を持った量

ごはん



副菜

両手
いっぱい

- 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)

野菜



生野菜だと

主菜

片てのひら

肉なら



魚なら



豆腐なら



卵

