

主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食のごはんと、それぞれの栄養素を摂るために主菜と副菜などのおかずをそろえる日本型の食生活は、栄養バランスがわかりやすいです。

特に野菜を使った副菜が食べられていない傾向にあるようです。

これを基本に、パン食の場合でも、足りない栄養素を考えながら、献立作りをしましょう。

基本は「一汁三菜」

副菜：煮物や和え物など、野菜を中心として、ビタミンやミネラルなどを補給する。

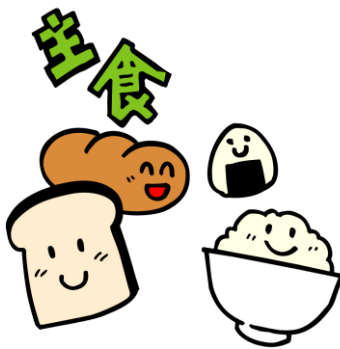
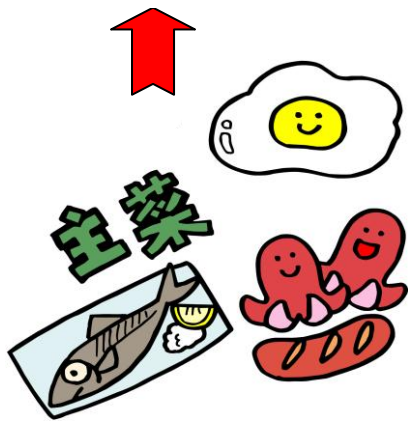
主菜：魚や肉を使って、たんぱく源を摂取する。

副々菜：足りないものを補う（果物、つけもの、常備菜など）。

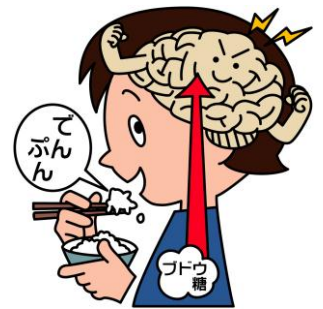
汁物：食べ物を飲み込みやすくする。また、食事のあたたかさを保つ。

主食（ごはん）：脳の働きに欠かせない炭水化物を摂取する。

体温を上げる役目をしてくれます。



脳を自覚めさせ、脳の栄養になります



不足しがちな傾向

副菜

いいことは2ページに書いてあります

サラダ、おひたし

野菜を食べるといっぱいいいことがあるよ

びょうき かせ
病気を防ぐ



ちょう
腸のそうじをする



あか きいろ た もの
赤や黄色の食べ物の

たす
はたらきを助ける



どのくらい食べたらいいかというと・・・

こうせいろうどうしょう けんこうにほん
厚生労働省からしめされている「健康日本21」では、
いちにち めやすりょう せいじん りょくおうしょく やさい
一日の目安量は成人は350g, そのうち緑黄色野菜が
120g, その他の野菜が230gとなっています。

さら
*お皿の数でしめすと

りょうり
1日5皿分の野菜料理(一皿
70g)をサラダやあえ物, 煮
いた
物, 炒め物, スープなど, いろ
ちょうりほう
んな調理法で食べましょう。



* 手ばかりで
しめすと

手にのせる量で,
りょうて はい
両手に3杯です。
そのうち1杯分
は緑黄色野菜に
しましょう。



一日の
簡単な
めやす