

バランスよく食べましょう

毎食の基本スタイルは「主食・主菜・副菜」の3拍子

主食

ごはん
パン
めん類

体のエネルギー源



主菜

肉
魚
卵
大豆製品

体をつくるもとになる



副菜

野菜
きのこ
海藻

体の調子を整える



プラス

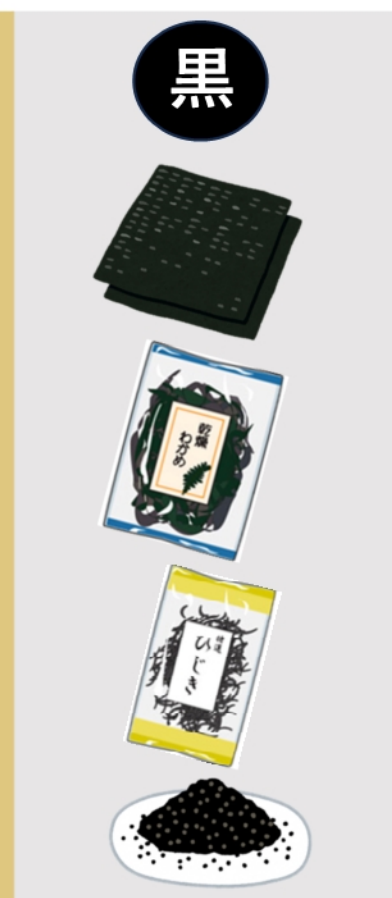
牛乳・乳製品
果物

1日1回とりたい食品



いろいろよく食べましょう

主食・主菜・副菜をそろえるほか、
いろいろな色の食材を選ぶと栄養バランスがよくなります。



色の濃い野菜などを使用することで、ビタミンやミネラル、食物繊維をとることができて、
栄養バランスがよくなります。また見た目がおいしそうな食事は食欲が増します。