

食事は「主食・主菜・副菜」をそろえて バランスよく!



主菜

血や肉になるもの
(肉・魚・卵・大豆料理)

主な栄養素 **たんぱく質**



朝昼夕の3食とも主菜を取ることが大切です。特に高齢者は主菜が少ない傾向にあり、気がつかないうちに低栄養になっていることがあります。

副菜

体の調子を整えるもの
(野菜・きのこ・いも・海藻料理)

主な栄養素 **ビタミン・ミネラル・食物繊維**



体調管理を維持するためには毎食食べることが大切です。食べすぎを防ぐだけでなく、食卓に彩りを添えるため必需品です。

毎食、食べる割合は
主食3：主菜1：副菜2

主食

体温を作り、
働く力になるもの
(ごはん・パン・麺)

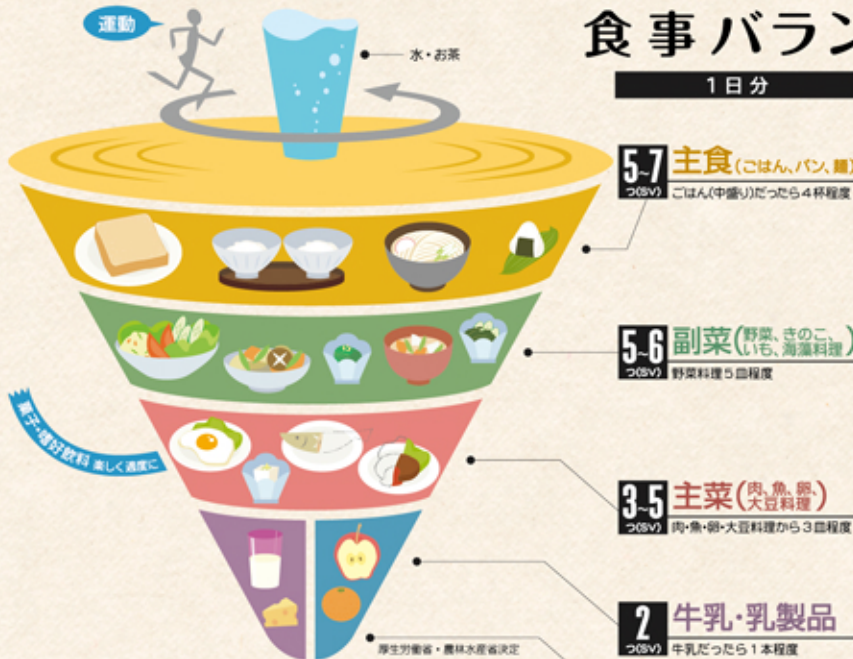
主な栄養素 **炭水化物**

1日に必要なエネルギーの半分は炭水化物で取りましょう。過度な炭水化物(糖質)制限は控えましょう。また、アルコール飲料は主食の代わりにはなりません。飲酒の際は適正飲酒を心掛けましょう。

食事バランスガイドを上手に活用しましょう

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマの形のイラストで、料理区分(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)ごとに表したものです。

食事バランスガイド あなたの食事は大丈夫?



1日分	料理例
1つ分 = 500kcal	ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個
1.5つ分 = 750kcal	ごはん平盛り1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ
1つ分 = 200kcal	野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、肉たたくあん、ほうろくにんじろのお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこコンソメ
2つ分 = 400kcal	野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
1つ分 = 200kcal	冷奴、納豆、目玉焼き1個、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身
3つ分 = 600kcal	ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
1つ分 = 200kcal	牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、牛乳箱1本分
1つ分 = 200kcal	みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半箱、桃1個

*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



食事バランスガイド [検索](#)