

食事をおいしく

バランスよく。

多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとるコツは、毎日の食事で

「主食・主菜・副菜」を組み合わせて食べることです。

主食

炭水化物を多く含み、エネルギー源となる



主菜

たんぱく質・脂質を多く含み、体をつくるもととなる



副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、体の調子を整える



さらに1日のどこかでプラス！



主食・主菜・副菜を組み合わせるとこんなにいいことが！

01. 健康維持に必要な栄養素がバランスよくとれる
02. 疲労感や便秘など体の不調を解消することができる
03. 生活習慣病やがん、循環器疾患に罹患するリスクが低くなる

メニューは主食＋主菜＋副菜

組み合わせで選ぼう。



副菜

サラダ

主菜

鮭の塩焼き

主食

おにぎり



普段の食事にプラスするだけ！

栄養のバランスが良くなる組み合わせ

