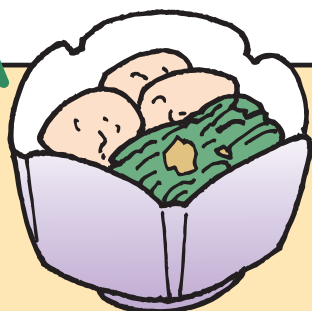


主食・副菜・主菜を 組み合わせましょう

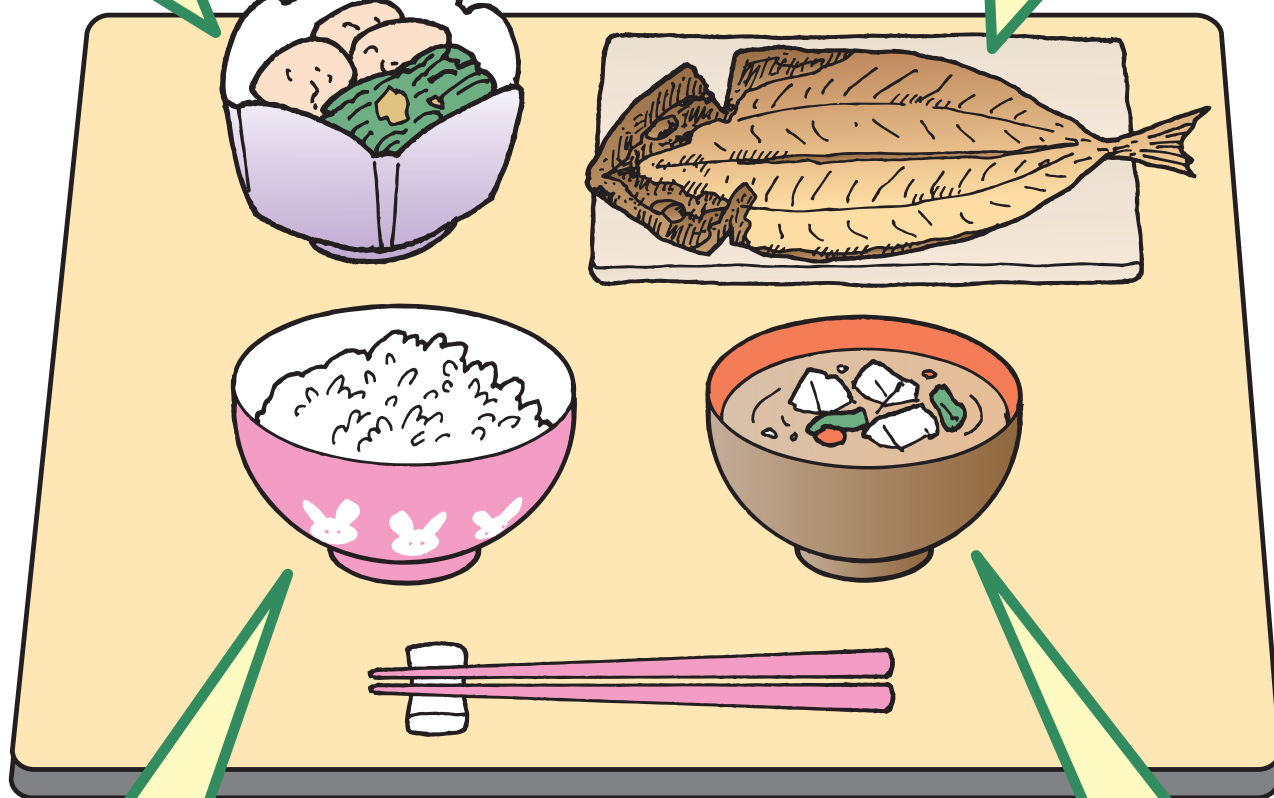
副菜

野菜・いも・海藻・きのこなどを
主材料とする料理



主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品を
主材料とする料理



主食

ごはん(米)・めん類・パンなど
の穀類が主材料の料理

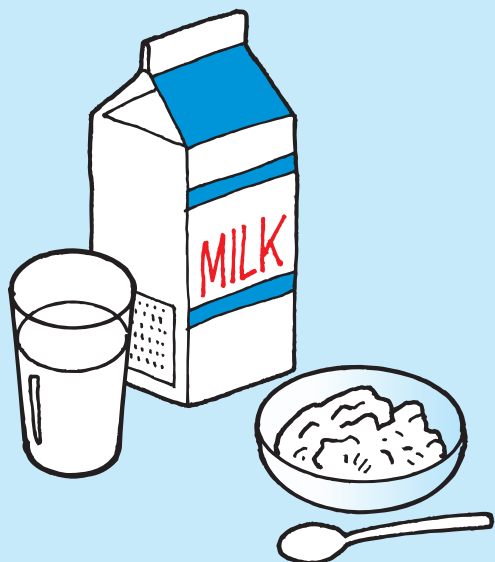


汁物

野菜・いも・海藻・きのこなどを
主材料とする料理



牛乳 乳製品



果物

主食・副菜・主菜を 組み合わせましょう



- ① ごはんを中心とした主食には、和・洋・中を問わず、様々な料理がぴったりマッチします。
- ② 「主食」は、ごはん(米)・めん類・パンなどの穀類が主材料の料理です。
食事の中心的位置を占め、体を動かすエネルギーの基になる炭水化物を多く含んでいる大切なものです。
- ③ 「副菜」は野菜・いも・海藻・きのこなどを主材料とする料理です。
ビタミン、ミネラル、食物繊維など、不足しがちな栄養素の供給源となり、季節感とともに味や彩りの多様さを食事にごくくれます。
- ④ 「主菜」は、主に魚、肉、卵、大豆・大豆製品を主材料とする料理です。
たんぱく質や脂肪の供給源となります。
- ⑤ 「汁物」は、野菜や海藻をたくさん使って、第2の副菜的役割があります。
- ⑥ さらに、1日の中で「牛乳・乳製品」「果物」を摂ると、より栄養バランスがよくなります。
- ⑦ 食事バランスガイドを参考に「主食・副菜・主菜」を上手に組み合わせ、健康的な「日本型食生活」を実践しましょう。