こんな食べ方していませんか？

主食の「重ね食べ」

おにぎり＋カップ麺

脂質たっぷり…

ナポリタン＋チーズケーキ

何気なく選んでいるそのメニュー、実は炭水化物や脂質のとりすぎかも？
『栄養のバランス』を少し意識して、選び方を工夫してみましょう！

エネルギー約20%カット

炭水化物約40%カット

おにぎり＋焼き鳥2本＋サラダ

Good!

エネルギー約30%カット

脂質約50%カット

ナポリタン＋サラダ

～ 栄養バランスに気を付けた食事をしましょう ～

栄養バランスのよい食事は、
炭水化物・脂質・ビタミン・ミネラルが偏りなくとれる食事のこと。
ポイントは、「主食・主菜・副菜をそろえる」ことです！

主菜

たんぱく質の供給源となる肉・魚・卵・大豆及び大豆製品など

主食

炭水化物の供給源であるごはん・パン・麺・パスタなど

副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源となる野菜・いも・豆類・きのこ・海藻など