

バランスの良い食事を意識しましょう！

こんな食べ方をしていませんか？チェック項目に該当したら要注意！



- ごはんとパン、ごはんとめんなど主食を組み合わせている
- 主菜はいつもボリューム満点
- 満腹になるまで食べる
- 好き嫌いが多い

チェック項目に当てはまる方は、栄養バランスが偏りやすくなります。
バランスを整えるためには、下記のポイントが大切です！

ポイント：1食の中に**主食＋主菜＋副菜**(＋汁物)を揃える

主食： ごはん・パン・めんなど炭水化物



ごはん 食パン スパゲティ うどん

主菜： 肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質



生姜焼き 焼き魚 オムレツ マーボー豆腐

副菜： 野菜・きのこ・海そう・いもなど
ビタミン・ミネラル・食物繊維



サラダ ほうれん草のごま和え ひじき とろろ

汁物： 味噌汁やスープなど

※塩分を摂りすぎない様、汁物は1日1杯まで



味噌汁 豚汁 オニオンスープ ミネストローネ

主食・主菜・副菜・(汁物)を揃えると、体とこころの調子を整えるのに必要な栄養素をバランス良くとれるので、いきいきと健康に生活することができます。
普段の食生活を見直し、まずは1日1食からバランスの良い食事を始めてみませんか？

□ 関連するコラム

■ 食生活を見直してみませんか？

■ こんな食べ方していませんか？