

栄養バランスの良い食事って なんだろう

食べて病気を予防する、体に良い食事

栄養バランスのよい食事とは、「主食・主菜・副菜」がそろっている食事です。バランスのよい食事を朝、昼、夕の3回規則正しく摂ることで健康につながります。

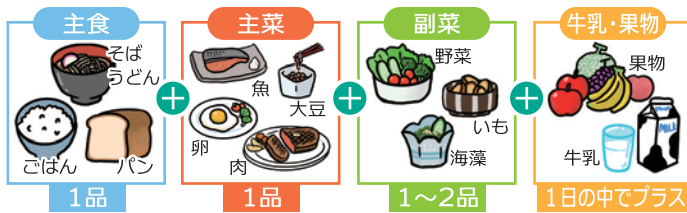
1 食事の組み合わせ



1食の中で「主食1品、主菜1品、副菜1～2品」を目安に組み合わせましょう。



1日の中で牛乳・乳製品、果物を取り入れましょう。



組合せ例

朝

- 主食: ご飯, そば, うどん, パン
- 主菜: 魚, 大豆, 卵, 肉
- 副菜: 野菜, いちも, 海藻
- 果物: 果物
- 牛乳・乳製品: 牛乳

昼

- 主食: 弁当
- 主菜: 具だくさんに
- 副菜: 野菜入りカップスープ、野菜惣菜 など。
- 果物: 果物
- 牛乳・乳製品: 牛乳・乳製品

夜

- 主食: ご飯
- 主菜: 付け合わせの野菜も残さずに。
- 副菜: 副菜
- 果物: 果物

2 野菜をあと一皿(50g)食べましょう

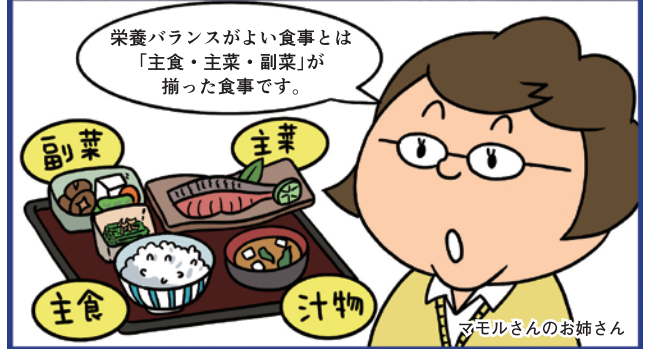
1日の目標量 350gまであと50gです。

【野菜50gの目安量】

- ミニトマト 4個
- きゅうり 半分
- 玉ねぎ 中1/4個
- 白菜 1/2枚分

リターンズ GoGo健活! マモルさん

食べて病気を予防する
体に良い食事



【成人1人当たり野菜摂取量】平成28年度県民健康・栄養調査 平成28年度国民健康・栄養調査

