
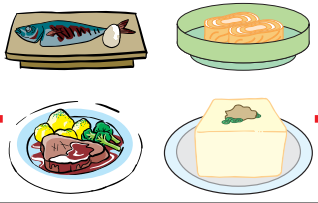




第6条

質・量を考えて、主食・主菜・副菜を基本に薄味の食事をしましょう。

いろいろな食品がある中で、自分の好きなものばかりを食べていると、どうしても摂取できない栄養素がでてきます。からだに必要な栄養素をとり入れるためにも、バランスのよい食生活を心がけましょう。

毎日を快適に過ごし、生活習慣病を予防するために、1食の中に3つの食べものの仲間をそろえること、そして1日に3回食べることを心がけてください。

<p>①主食 ごはん・パン・めん・芋類</p>  <p>炭水化物を多く含むエネルギー源となる料理。ごはんを中心にすると、バランスのよい食事になりやすい。</p>	<p>②主菜 魚介・肉・卵・大豆</p>  <p>たんぱく質や脂質を多く含む料理。油こってりの肉料理に偏らないで、いろいろな主菜を適量とるのがおすすめ。</p>	<p>③副菜 野菜・海藻・きのこ・コンニャク</p>  <p>ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む料理。野菜は1日350g以上を目標に。汁物も副菜の具をたっぷりがおすすめ。</p>	<p>ヤッター!! 栄養バランスのとれた食事ができたよ。</p> 
--	--	--	--

不足しがちの野菜を、1日350g以上とるために

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富で、生活習慣病の予防にも欠かせません。

加熱してたっぷり食べるようにする
(お浸し、野菜スープ)

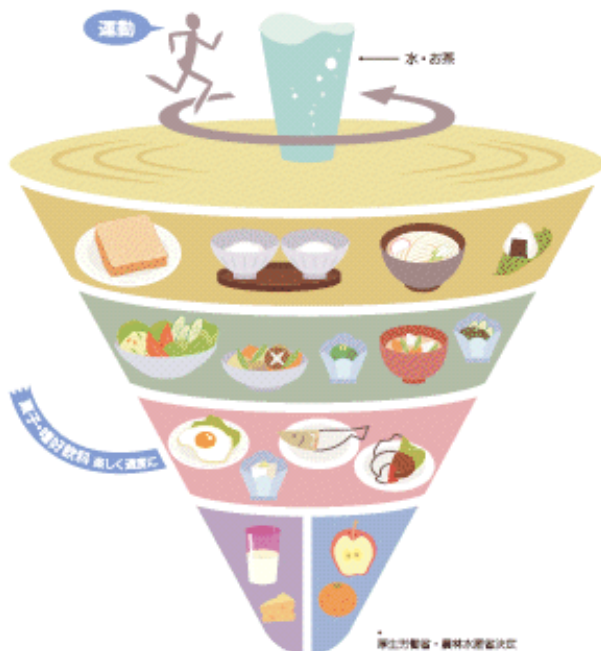
外食では野菜のある定食がおすすめ

お酒のおつまみにも野菜料理を

主菜のつけあわせも野菜たっぷりに

朝食にも野菜を食べる

■ 食事バランスガイドを参考に、食べものを選んで食べよう!!



ポイントは

- 1日に食べるちょうどよい食事のめやすをコマの形で表しています。上から「主食」「副菜」「主菜」としっかり食べてほしい料理を配置しています。
- 菓子・ジュース・お酒は、コマを回すヒモです。とる場合は食生活の楽しみとして、適度(200kcalまで)をこころがけましょう。とり過ぎればヒモが太くなりヒモの役割を果たさなくなります。