

主食・主菜・副菜を組み合わせた

食事を見てみよう!!!

主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚卵、大豆および大豆製品などを主原料とする料理



副菜

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、きのこ、海藻などを主材料とする料理



主食

炭水化物の供給源である、ごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする こんな良いことがあります！！

① バランス良く栄養素や食品を 摂ることが出来ます！

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数が少ない人ほど、エネルギー、たんぱく質、ビタミン・ミネラルの摂取量が少ないという報告があります。食事を作ったり、選んだりするときに主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると栄養面をはじめ、見た目もバランスの良い食事になります！！

② 生活習慣病予防に繋がります！

バランス良く栄養素や食品を摂ると、生活習慣病のリスクを低下させることが報告されています。反対に、肉類・加工肉、アルコール飲料、高塩分食品、油を多く使う料理などを主に食べる人は、がんや循環器疾患のリスクが増加する事が分かっています。

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べればよいかコマのイラストでわかりやすく示したものです。1日の目安量が分かることで、食材や食品の選び方が変わってくると思います。



食事バランスガイドの詳細はこちらをご覧ください▼
[HTTPS://WWW.MAFF.GO.JP/BUNYA/KENKOU/PDF/EIYOU-SYOKUJI8.PDF](https://www.maff.go.jp/bunya/kenkou/pdf/eiyou-syokuji8.pdf)

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) <small>ごはんが主食になったら4杯程度</small>	1杯 = ごはん1杯、パン1枚、麺1杯 1.5杯 = ごはん1.5杯、パン1.5枚、麺1.5杯
5-6 副菜 (野菜、きのこ) <small>野菜料理3品程度</small>	1杯 = 野菜炒め、お肉の野菜炒め、お肉の野菜炒め、お肉の野菜炒め、お肉の野菜炒め 2杯 = 野菜炒め、お肉の野菜炒め、お肉の野菜炒め、お肉の野菜炒め
3-5 主菜 (肉、魚、卵) <small>肉・魚・卵・大豆料理から3品程度</small>	1杯 = 肉のステーキ、お肉のステーキ、お肉のステーキ、お肉のステーキ 3杯 = 肉のステーキ、お肉のステーキ、お肉のステーキ、お肉のステーキ
2 牛乳・乳製品 <small>牛乳が1杯、大豆料理から1品程度</small>	1杯 = 牛乳1杯、お肉のステーキ、お肉のステーキ、お肉のステーキ 2杯 = 牛乳2杯、お肉のステーキ、お肉のステーキ、お肉のステーキ
2 果物 <small>みかんが1杯、大豆料理から2品程度</small>	1杯 = みかん1杯、お肉のステーキ、お肉のステーキ、お肉のステーキ

※1日分は、食生活改善推進員が作成したものです。
 ※5杯は1日分の目安量です。1日分の目安量は、1日3食の食事の目安量です。