

# 栄養バランスの良い食事とは??



主食

主菜

副菜

を揃えることがポイント



主食

ご飯・パン・麺類など



体を動かすエネルギーの源になる。

主菜

肉・魚・卵・大豆製品



筋肉や骨、免疫力のもとになる。

副菜

野菜・きのこ・芋類  
海藻など



からだの調子を  
整える。

普段の食事は  
主食+主菜+副菜  
を組み合わせて！



乳製品や果物も  
毎日食べましょう！



食事を作るときや、お弁当やお惣菜を利用するときも主食、主菜、副菜を組み合わせることで、栄養面だけでなく見た目のバランスも良くなります！！

