



💡 バランスの良い食事とは・・・

基本は主食・主菜・副菜を揃えることです。



主食：ご飯、パン、麺類などエネルギーの素になります。

主菜：肉や魚、乳製品、卵、大豆などのたんぱく質を主に使ったおかずの中心となる料理です。

副菜：野菜やきのこ、海藻類などを使ったおかずです。

もう一品：汁物や副副菜など加えると味や彩り、楽しさの面でもより充実します。



💡 どのくらい食べたらよいのでしょうか？

適切な量とはどのくらいなのでしょう。手軽に確認できる目安があります。（厚生省ホームページより）



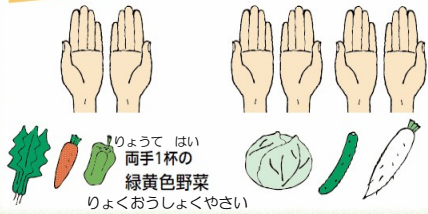
一日にこれだけは食べましょう

主菜になるもの
魚：50g 肉：70g
たまご：1個
とうふ：1/4丁
かたて
片手のひらに乗る
おお
めやす
大きさが目安です。

しっかり食べる



たっぷり食べる

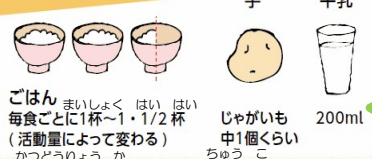


副菜になるもの
野菜は350g以上
海藻類やきのこ類も
取り入れましょう。

ほどほどに食べる



その他に



芋と牛乳は
めやすりょう さんこう
目安量を参考に
しましょう。

くだもの
果物は
めやすりょう さんこう
目安量を参考に
しましょう。

主食になるもの

ごはん：150g ふつうお茶碗1.5杯
食パン：90g 8枚切りで2枚分 が目安です。

上記はあくまでも目安です。
身体の調子をみながら増やしたり
減らしたり工夫しましょう。

💡 メニュー作り・調理のポイント



主菜がお肉で副菜もお肉...
となると、栄養が偏って
しまいます。様々な食品
を食べて栄養の偏りを
少なくしましょう。



主菜が油を使った料理なら
副菜は油を使わない酢の物や
おひたしにするとといったよう
に色々な調理法を組み合わせ
ましょう。