

健康な食事をしたい…

健康な食生活を送るためには栄養バランスが整っている必要があります。
でも、実際にどうしていいかわからない…。

副菜

体の調子を整える

野菜、いも、海藻、きのこなどを主材料として、主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源

主食

体のエネルギー源
(力や体温)になる

ごはん、パン、めん類などで、主に炭水化物の供給源

そんなあなたは！

主菜

体をつくるもと
(血や肉)になる

魚介、肉、卵、大豆・大豆製品を主材料とし、主にたんぱく質や脂質の供給源

主食・主菜・副菜 がそろった食事をしましょう



でも、栄養バランスを考えるのは正直大変…。

それでも大丈夫！

ちょっとプラスしたり、前後の食事ですらえられれば健康な食生活になりますよ！



例えば・・・

●朝食がパン（主食）と野菜スープ（副菜）のみ

●昼食がどんぶり単品



夕食には副菜を

昼食の前後に



毎食できなくても意識して『継続』することがとても大切です。
少しずつ食べるようこころがけていきましょう！

おうちde満点とは？



栄養成分表示がわかるテイクアウトメニューです。
おうち（職場なども含む）で副菜を1～2品プラスしたり、前後の食事調整して栄養バランス満点を目指します。



「ランチにぎり」を「栄養満点」にするポイント

★野菜類・きのこ類をプラスするとより栄養バランスが整います★



料理をする
時間がない日には

★テイクアウトメニューに不足しがちな食材をプラスしましょう★

買ってすぐに食べられる！
おすすめの野菜・海藻類



プラスできるとさらにバランスup！
おすすめの牛乳・乳製品・果物

