

# 3つのお皿(主食・主菜・副菜)をそろえましょう

食事のバランスを保つためには、様々な食品を組み合わせることが必要です。ごはんなどの穀類を主食にし、おかずの中心となる主菜と付け合わせとなる副菜をそろえて食べることは、適切な栄養素摂取量を確保しやすくなります。



③副菜



②主菜



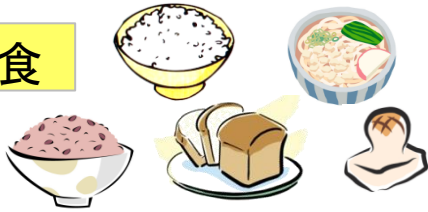
①主食



もう一品



## ①主食



ごはん、パン、麺などの穀類を主材料にした炭水化物を多く含む料理です。

## ③副菜



野菜や海藻、きのこ等を中心としたおかずです。

不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維を補うので、たっぷり食べるようにしましょう。

主菜が油っぽいものなら、副菜は茹でる、煮る蒸すなどのさっぱりとしたものに変えましょう。また、主菜の味付けが濃い場合は、副菜は薄味のものにしましょう。

## ②主菜



肉や魚、卵、大豆製品の料理などタンパク質が中心となるおかずです。主菜とは「お皿の大きさ」ではなく、「タンパク質を多く含むかどうか」によるものです。

主菜は1回の食事で1品にし、食べ過ぎに注意しましょう。3回の食事ごとに異なる食材を使った料理にすると良いでしょう。

【健康な体を維持するためには…】特定の食品や特定の成分を強化した食品に頼るのではなく、生活リズムを整え、1日3食、食べましょう。不規則な食生活は体に不要な脂肪がつきやすくなります。

## もう一品



主食、主菜、副菜に当てはまらない、ちょっとした「食事の楽しみをプラスするもの」です。

間食に果物、お菓子、乳製品を食べる習慣がある方は、もう一品にこれらを食べるのは控えめにしましょう。