

バランスのよい食事とは ～食べている食事を見直そう～

副菜



からだの調子を整える

主に野菜、きのこ、海藻、いも
ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

主菜



からだをつくる(筋肉・血液)

主に肉、魚、卵、大豆
たんぱく質・脂質を多く含む

主食



エネルギー源となる

主にパン、麺、ごはん等の穀類
炭水化物を多く含む

牛乳・乳製品



カルシウムが多く含まれている

果物



ビタミン・ミネラル・食物繊維を
多く含む



食事だけでなく
からだを動かすことも大事です!!

お菓子や嗜好飲料は200kcal以内を目安にしましょう!

板チョコ	シュークリーム	ショートケーキ	アイスクリーム	ポテトチップス	缶コーヒー	ビール 500ml	日本酒 1合
280kcal	200kcal	350kcal	200kcal	500kcal	190kcal	200kcal	200kcal

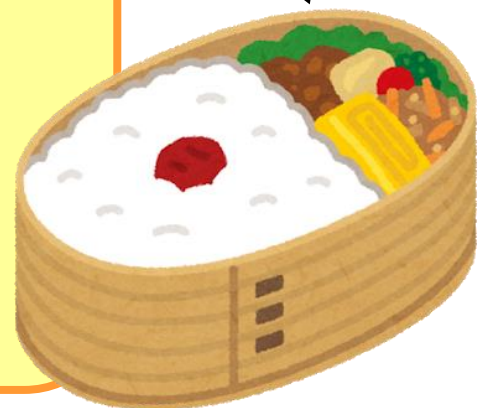
お弁当を作るときも主食・主菜・副菜を意識! ～「3・1・2弁当箱法」より～

「3・1・2 弁当箱法」とは、1 日ではなく、1 食の全量を把握するものさしとなっています。
主食 3:主菜 1:副食 2 の割合でお弁当箱に詰めると、栄養のバランスが良いお弁当を作ることができます。

お弁当を作るときの5つのルール

- ①食べる人にとって、ちょうど良いサイズの弁当箱を選ぶ
お弁当箱の容量 ml=1 食の必要量 kcal となるようなものを選びましょう。
- ②弁当箱に、主食:主菜:副菜=3:1:2 の割合で詰める。
半分ごはん、半分はおかず。野菜のおかずは主菜の倍量を入れます。
- ③同じ調理法は 1 品だけ
油をたくさん使う料理や、塩分の多い料理が重なるのを避け、1品とします。
- ④しっかり詰める
容量の 70%くらいに隙間なく。
- ⑤見た目をきれいに
食事で大切なことは、おいしそうで、きれいで、楽しいこと。
彩りや季節感なども意識して、おいしそうに仕上げましょう。

日々の食卓でも
主食:主菜:副菜=3:1:2を
心掛けましょう



出典:NPO 法人食生態学実践フォーラムHPより