



「日本型食生活」でバランスよく

「日本型食生活」とは・・・

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。

副菜

野菜、きのこ、海藻、いもなどを主材料とする料理です。からだの調子を整える栄養素が多いです。

主食

ごはんには塩分がなく、どのような主菜、副菜とも相性ピッタリです。消化もゆっくり進み、腹持ちがいいです。

主食・主菜・副菜は毎食そろえて！



数日から1週間の中で、バランスを整える工夫をしましょう。

主菜

肉や魚、卵、大豆製品などを主材料とする料理です。主に体をつくるもとになる栄養素が含まれています。油っぽいものや塩分のとり過ぎには注意しましょう。

牛乳・乳製品

1日のどこかで取り入れましょう。間食や食後のデザートとしてもOK

果物

1日のどこかで取り入れましょう。果物にはビタミンや食物繊維がたっぷりです。旬の果物で季節感をプラスできます。

参考：「日本型食生活」のススメ
(農林水産省ホームページ)

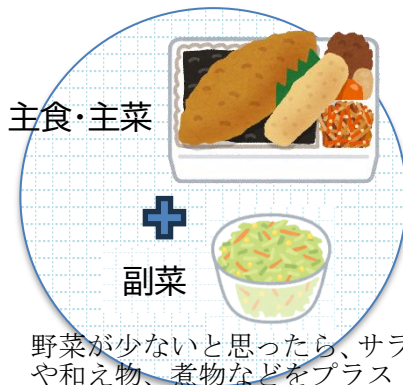
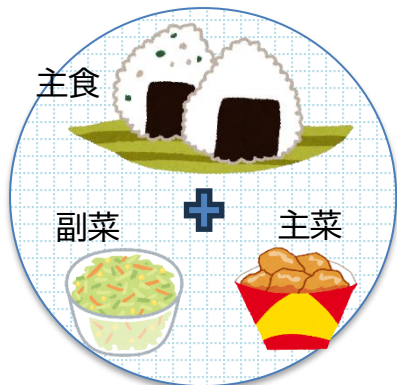
お惣菜やお弁当を買う時
や外食の時には・・・

裏面をチェック

*** 簡単に栄養バランスをよくする方法を紹介します！ ***

どのパターンでも
OK です！

お惣菜やお弁当を買う時



外食の時

