



栄養素のバランスが良い食事

毎食、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけ、いろいろな食品を食べることにより、身体に必要な栄養素をとることができます。

栄養素のバランスが良い食事例

いろいろな食品を、バランスよく食べましょう

ビタミン・ミネラルがとれる

副菜

副菜

主食

エネルギー源になる

主菜

たんぱく質がとれる

1回分の組み合わせ例

乳製品・果物も忘れずに

食事と一緒にまたは、間食として利用しましょう

1日に食べたい10グループの食品

各グループに入る食品を1日の食事でとると、いろいろな栄養素がとれるため、自然とバランスよく食べることができます

毎食、主食・主菜・副菜をそろえることも忘れずに！



魚介	<p>焼き魚 煮魚 刺身</p>	野菜	<p>野菜サラダ きんぴら きのこ かぼちゃ煮 お浸し</p>
肉	<p>唐揚げ トンカツ 肉焼売 ハンバーグ</p>	海藻	<p>もずく酢 海藻サラダ</p>
卵	<p>卵豆腐 温泉卵</p>	果物	<p>果物の缶詰</p>
大豆・大豆製品	<p>高野豆腐煮 豆乳</p>	ごはん・パン・麺・いも	<p>そば ポテトサラダ</p>
牛乳・乳製品	<p>スキムミルク ヨーグルト</p>	油脂	<p>調理に使う油 マヨネーズ ドレッシング</p>