

栄養バランスの良い食事で **元気** に過ごそう！

学校の休校や、在宅勤務など家庭で過ごす時間が長くなった方が多い「今」こそ、自身や家族の「食」について考えてみましょう。

バランスの良い食事のポイント

◎主食・主菜・副菜をそろえよう

野菜は1日350g！
小鉢や野菜たっぷりの汁物
1日に**5皿**が目安👉



副菜

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理



主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

主食

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理

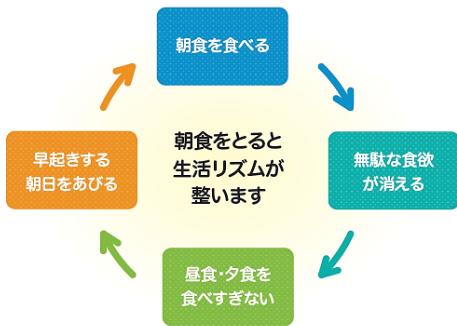
野菜たっぷりのレシピはこちら
岐阜県公式Instagram



食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります。



◎朝食を食べよう



◎コンビニを上手に活用しよう

コンビニでも「主食・主菜・副菜」を意識して食品を選ぶとバランスの良い食事になります。



●食欲がわかない人は、どれか1つでもとってみましょう



●そのまま食べられるものをプラスして手軽にバランスUP！

トマト、キュウリなどの野菜
りんご、みかんなどの果物
ゆで卵、チーズなどもおすすめです。



◎お弁当は主食:主菜:副菜=3:1:2

お弁当を作るときは
主食3、主菜1、副菜2の割合にするとバランスが整います。
また、お弁当箱のサイズは、摂取したいエネルギーと同じ容量のものを選ぶと◎です。
(1食700kcalにするなら700mlの弁当箱)



食事だけでなく、規則正しい生活リズムや適度な運動、十分な睡眠を心がけて、健康づくりに取り組みましょう♪

