主食・主菜・副菜を組み合わせた食事

副菜

野菜・きのこ・海藻

体の調子を整える

主菜

肉・魚・卵・大豆製品

体をつくる材料になる

乳製品

カルシウムが豊富で、
丈夫な骨を維持する

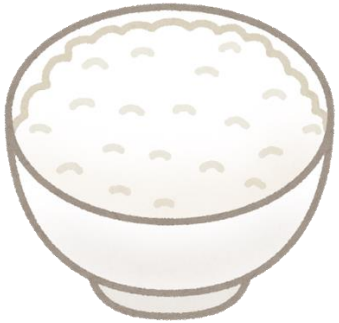
果物

風邪や病気から守り、
丈夫な体をつくる

主食

ご飯・パン・麺類

エネルギー源になる

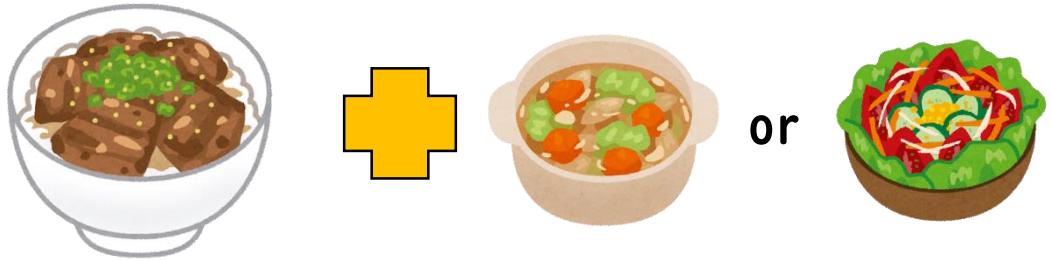
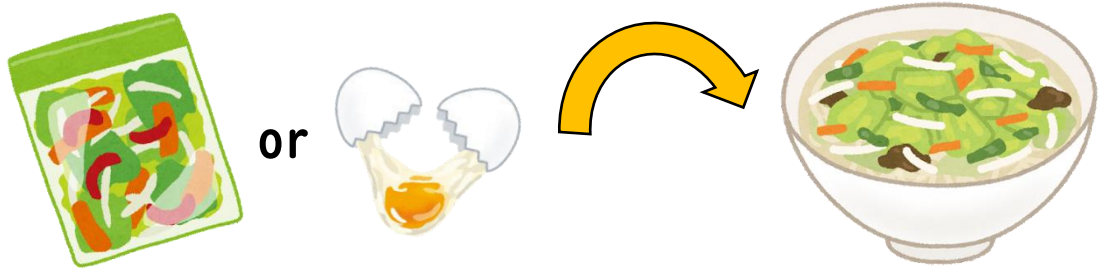
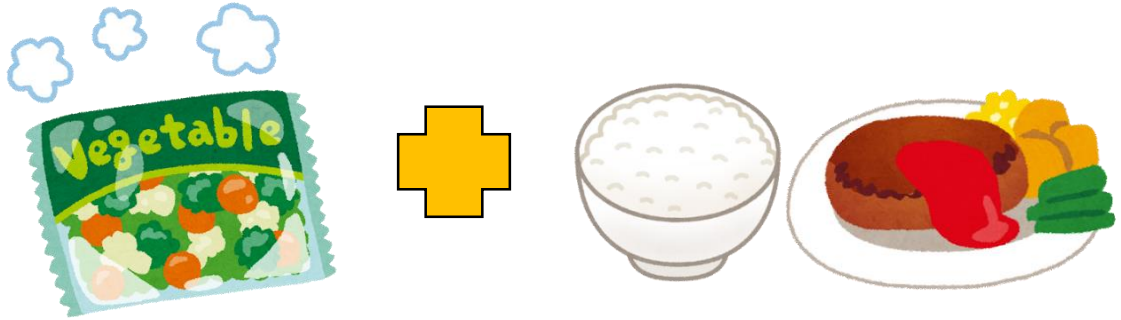


副菜

汁物は1日1杯を目安に

実践！主食・主菜・副菜をそろえよう

メニュー選びや食材の活用方法を工夫することで、栄養バランスをアップすることができます！

①単品メニューにひと工夫	②単品メニューにひと工夫
単品メニューには具だくさんスープやサラダをプラス 	麺類には野菜や卵を取り入れる 
③野菜不足にひと工夫	**④時間がない時にひと工夫**
冷凍野菜を活用して簡単に野菜をプラス 	缶詰やカット野菜などを活用して短時間でバランスアップ