

# 健康なカラダづくりは食生活から! ✨

ポイントは主食・主菜・副菜の3拍子!



## 主食

ごはん、パン、めん類など、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれる。



## 主菜

肉、魚、卵、大豆製品など、筋肉のもとになるたんぱく質が多く含まれる。



## 副菜

野菜、きのこ、海藻類など、ビタミンやミネラルの補給源となる。



## 牛乳・乳製品

日本人はカルシウムが不足しがち。一緒に牛乳・乳製品もとりましょう。



## 果物

果物はビタミンの補給源。朝や昼などにとりいれましょう。



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスが整います。牛乳・乳製品や果物もとりいれるとなお良し。単品にならないように心がけよう。

## パンと目玉焼きのみの食事



## 野菜サラダ、ヨーグルト、バナナを足した食事

