

バランスのよい食事が 明日の元気をつくります

健康な心と体を保つには、
バランスのとれた食事を
とることが大切です！

バランスのよい食事とは「**主食**・**主菜**・**副菜**がそろっている食事」です

主 食

ごはん・パン・めん類などを
主材料とする料理で、主として
炭水化物の供給源となる。

主 菜

魚・肉・卵・大豆製品などを
使った料理で、主として
たんぱく質の供給源となる。

副 菜

野菜などを使った料理で、
主食と主菜に不足するビタミン、
ミネラル、食物繊維などを補う。



焼き魚定食



チキンスープカレー
+ライス



ミートソーススパゲッティ
+サラダ



ロコモコ丼

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、選び方や作り方で工夫しましょう

栄養バランスを整えるには、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べるのがおすすめ。
定食パターンだけでなく、それらを組み合わせた料理を上手に活用しましょう。



ライフスタイルに合わせた 食事をとりましょう



仕事が忙しくて夕食が夜遅くなってしまう方

夕方と夜で2食に分けましょう

夕方に軽く食べておくと、帰宅後の食事のあと、血糖値の急上昇を抑えられます。
また、空腹で帰宅した後の夜中の食べ過ぎの予防にもなります。

夕方の軽食

おすすめメニュー



おにぎり



サンドイッチ

夜遅く帰宅後の夕飯

おすすめメニュー



「カット野菜」と「豆腐」でお手軽鍋



「カップスープ」と「ねぎ」と「温泉卵」で
栄養プラススープ