

理想的な食事の組み合わせ（毎食）

食事は、主食、主菜、副菜を揃えて、3食バランスよく。



主食

（ご飯、パン、麺など）

炭水化物を多く含み、
大切なエネルギー源となる。

ご飯なら1日に3杯



主菜

（肉、魚、卵、大豆製品など）



たんぱく質を多く含み、
筋肉や体を作る材料となる。

1日に3皿

毎食メイン
をかえる。



副菜

（野菜、きのこ類、海藻類など）



ビタミン、ミネラル、食物繊維を
多く含み、
身体の調子を整える。

1日に5皿