

1. 主食・主菜・副菜



主食

主菜

副菜

揃えていますか？

なぜ揃えるとよいの？

一つの食品には多種類の栄養素が含まれていて、それぞれの食品に含まれる栄養素の種類は食品によって異なります。このため、私たちは多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素をとることになります。

主食・主菜・副菜を基本とすることで、多様な食品から、必要な栄養素をバランスよく取ることができます。



主食



炭水化物を多く含み、エネルギーの元になります。



主菜



たんぱく質や脂質を多く含み、体をつくる元になります。



副菜



ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、体の調子を整えます。

副菜は不足しがちです。普段の食事にプラス1品をこころがけましょう。