

## 3食バランスよく食べましょう

### 主食・主菜・副菜をそろえましょう

栄養バランスのよい食事をとるためには、「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事を心がけることが大切です。1日にたくさんの種類の食品を食べることで、色々な栄養素をとることができます。

そして、1日3食しっかり食べることも大切です。特に朝ご飯は「副菜」が抜けがちですが、朝からしっかり「副菜」をとることで栄養バランスや、野菜摂取量もアップします。



#### 主食

炭水化物を多く含み、主にエネルギーの元になる

#### 主菜

たんぱく質を多く含み、主に体をつくる元になる

#### 副菜

ビタミン、ミネラルを多く含み、体の調子を整える

#### 牛乳・乳製品

カルシウムを多く含み、骨や歯を強くする

#### 果物

ビタミンCやカリウムなどのビタミンを多く含む



## 野菜は1日350g以上食べましょう

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれており、がんや心臓病の予防に効果的です。食物繊維は血中コレステロールの低下や食後血糖値の上昇を抑え、便通もよくしてくれます。また、ビタミンA・C・Eなどは抗酸化ビタミンと呼ばれ、活性酸素の働きを抑える作用を持ちます。

### いろいろな野菜を組み合わせましょう

**緑黄色野菜 120g + その他の野菜 230g**

ほうれん草、にんじん  
ピーマン、かぼちゃ、  
トマトなど

白菜、なす、玉ねぎ  
きゅうり、大根など

### 1日5皿以上の野菜料理を食べましょう

料理にすると

**1皿分=約70g**

**ポイント**

1日5皿とるために

朝食に野菜を**プラス**しましょう!



ほうれん草のお浸し    かぼちゃの煮物    きゅうりの酢の物    きんぴらごぼう    コーンサラダ

### ★野菜をたくさん食べるコツ★



● 野菜は煮たり炒めたりして“かさ”を減らす

● 肉・魚料理にも野菜の付け合わせを付ける



● 外食時は野菜をプラス