

バランスよく 食べるための ヒ・ン・ト

野菜、きのこ類、海藻類が主の一品。ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、からだの生理機能を整えます。

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などを主に使ったメイン料理。筋肉や血液をつくるたんぱく質を多く含みます。



ごはん、パン、めん類など。からだを動かすエネルギー源となる炭水化物が主に含まれています。

野菜や海藻を使って第二の副菜的役割の一品にしましょう。

+



プラスαの部分

乳製品や果物がプラスできると、さらにバランスがよくなります。

● 主食、副菜、主菜（+汁物）を揃える ●

いろいろな食品からからだに必要な炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を過不足なく摂ることで、食事のバランスが整います。バランスの良い食事の第一歩には毎食、主食・副菜・主菜を摂りましょう。その他に、果物や牛乳・乳製品をバランスを考えて補うことを心がけましょう。

エネルギー
になるもの

& かうだを
つくるもの

& かうだの
調子を
整えるもの

● 毎日毎食同じ献立が続かないようにする ●

毎日同じ内容の食事だと使用する食材が限られ、偏りが出てきてしまいます。なるべくいろいろな食材を取り入れるよう心がけましょう。

● 調理法、食材が重ならないようにする ●

主食、副菜、主菜は調理法や食材が重ならないようにすると、よりバランスの良い献立になります。煮る、焼く、蒸す、炒める、揚げるなどの調理法と、甘味、酸味、塩味、苦味、うま味といった、いろいろな味をすることでバラエティに富んだ食事内容となり、バランスのよい食事になります。

小学校高学年～高校生にかけては、心身の発達が著しく、エネルギーやたんぱく質など、多くの栄養素が一生のうちで最も多く必要になります。必要な栄養素が不足しないよう、規則正しい食習慣を心がけましょう。

