

食事バランスを 整えるために

主食



体や脳を動かすためのエネルギー源になる。
毎食お茶碗一杯分は食べよう！

主菜



筋肉や血液など体を作る材料になる。
一食に一皿は摂ろう！

副菜



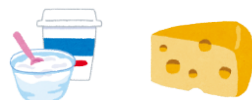
ビタミンやミネラルが多く含まれているため
体の調子を整える材料になる。一食に一皿
摂ろう！

果物



水分・ビタミン・ミネラル・食物繊維の大事な
給源！一日りんご一個分(200g)を目安に
食べてみよう！

乳製品



牛乳コップ1杯飲もう！
カルシウムは乳製品が摂りやすい！

食事のアンポイント アドバイス

一品料理より定食を選ぼう！

一品料理は主食+主菜しかとれません。
定食は主食、主菜、副菜のバランスが
整っているのでおすすめです。



副菜+1品！

一品料理を食べたいときは
野菜を一皿足してみよう。



加工食品に一工夫しよう！

卵や野菜を足すことで足りない栄養を補おう。



人生にとって健康は目的ではない。
しかし、最初の条件である。

武者小路実篤「人生論」より

作成：酪農学園大学 公衆栄養学研究室 3年
監修：酪農学園大学 公衆栄養学研究室
実施：北海道