

栄養バランスを整える工夫

① 主食・主菜・副菜を組み合わせよう！

主食
ごはん、パン、麺類



主菜
肉、魚、卵、大豆製品



副菜
野菜、きのこ、海藻



【主食】
主食は、食事の中心の料理で、からだを動かす力のもとになります。

【主菜】
主菜は、たんぱく質が多く含まれており、からだをつくるもとになる料理です。

【副菜】
副菜は、ビタミンやミネラルなどの体の調子を整える栄養素が多く含まれる料理です。

② 牛乳・乳製品、果物を取り入れよう！



北海道は豊かな乳製品の生産地です！

【牛乳・乳製品】
牛乳・ヨーグルト・チーズなどは、カルシウムが多く含まれていて、骨や歯を丈夫にしてくれる食品です。



【果物】
果物はビタミンや、食物繊維が多く含まれているため、肌や体の調子を整えてくれます。

主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を組み合わせて栄養バランスのとれた食事を心がけましょう！

食事バランスガイドを活用しましょう！

1日に、「何を」、「どれだけ」、食べたらよいかを考える際の参考にしていただけるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで分かりやすく示したものです。



詳しくはホームページをご覧ください！ →



北海道の料理

● 主食

● 副菜

● 主菜

● 牛乳・乳製品

● 果物

1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、スライスチーズ、ヨーグルト、牛乳飲料

2つ分 = 牛乳飲料

1つ分 = メロン1/4個、りんご半分、ぶどう半房、いちご3個、きゅうり1/2個、なし半分

作成：名寄市立大学 栄養学科3年
 監修：名寄市立大学 公衆栄養学実習
 参考資料：農林水産省「食事バランスガイド」
 北海道HP「どさんこ食事バランスガイド」
 実施：北海道