

バランスの良い食事

～合言葉は「主食・主菜・副菜」～

- 主食・主菜・副菜を毎食そろえる
- 牛乳・乳製品・果物・汁物は1日のどこかで摂るようにしよう！

副菜：野菜類
1日 350g 目標

主菜：肉・魚・卵
タンパク質豊富

タンパク質
カルシウム



主食：炭水化物
ご飯・パン・麺

1日1杯目安
※塩分注意

ビタミンC
食物繊維豊富

栄養3色を取り入れよう！

あか

血液や筋肉 体をつくる
肉・魚・豆類・卵・乳製品

きいろ

体を動かすエネルギーをつくる
穀物類・糖類・いも・油類

みどり

体の調子を整える
緑黄色野菜・その他の野菜・果物

バランスの良い食事って どんないいことがあるの？

生活リズムが整う！



朝食を食べることで
脳も身体も活性化！

便秘の改善！

腸内フローラが整う

↓
善玉菌が増えて
腸内スッキリ！



気持ちの安定！



適切な食事は
ストレス対応に影響

↓
仕事や日常生活の
パフォーマンス向上へ

適正体重の維持！

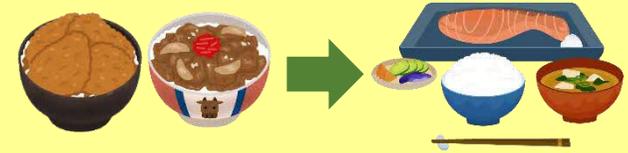
正しい食事と適度な運動を
組み合わせると効果 Up！

メタボ予防にも！



外食に役立つ！ ワンポイントアドバイス

1. 一品物より定食を！



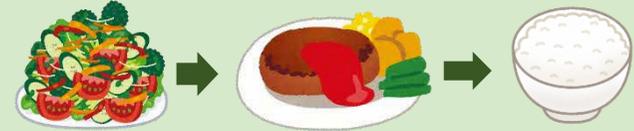
定食メニューでバランスよく！
主食+主菜+副菜を組み合わせよう

2. 野菜の多いメニューを選ぼう



ビタミン・食物繊維をしっかりと！
きのこや海藻類も取り入れると○

3. 食べる順番を意識しよう



副菜→主菜→主食の順を意識しよう！
血糖値の上昇をゆるやかにする効果○

作成 北海道文教大学
人間科学部健康栄養学科3年
監修 北海道文教大学 栄養教育論実習
実施 北海道