毎食バランスの良い食事を心がけよう！

★バランスの良い食事とは？

「主食・主菜・副菜」のそろった食事のことです。この３つをそろえることで
からだに必要な栄養がバランスよくとれると言われています。

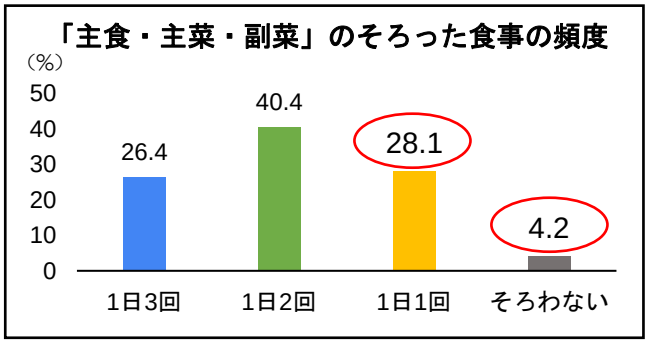
主食・・・からだを動かすためのエネルギー源となるもの（炭水化物）
主菜・・・筋肉、皮膚、血管をつくるもととなるもの（たんぱく質）
副菜・・・からだの調子をととのえるもの（ビタミン・ミネラル）

「主食・主菜・副菜」に含まれる栄養素がそれぞれ違う役割を担っているため、
バランスよく食べることは元気で丈夫なからだづくりにつながります！

★3 人に 1 人が「バランスの良い食事」をとる回数が 1 日 1 回以下

島原市民の約３人に１人が、「主食・主菜・副菜」のそろった食事が１日１回以下であることがわかりました。つまり、栄養バランスが偏っていると考えられます。

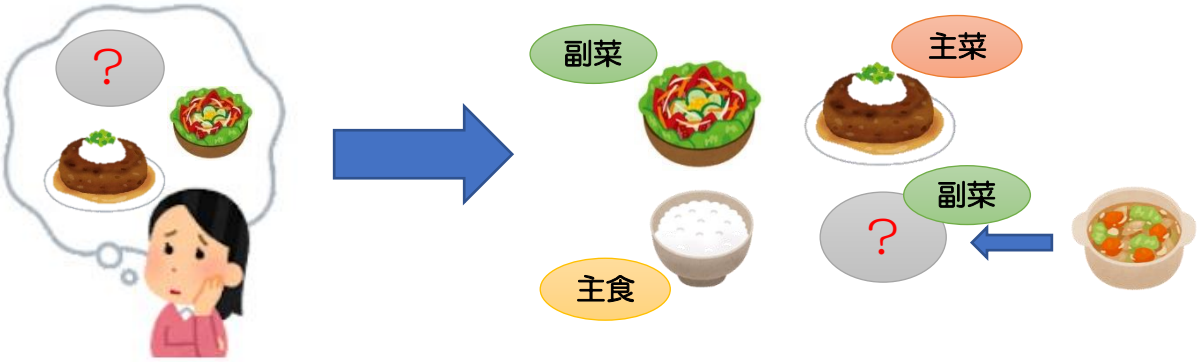
１日２回以上「主食・主菜・副菜」をそろえることを目標にしましょう！



★バランスの良い食事のポイント

①定食をイメージして料理を組み合わせる

バランスの良い食事は、定食が基本形です。献立を考える時や外食、テイクアウトなど食事を決める際、基本形に当てはめると、過不足がわかりやすいです。

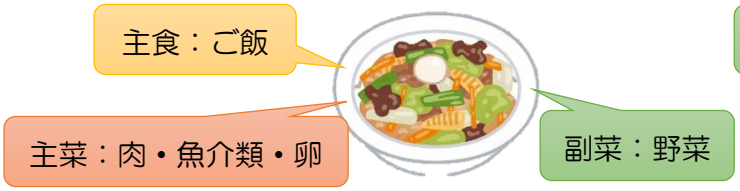


②1 品に主食・主菜・副菜の食材を組み合わせる

定食のように何品もそろえるのは大変と思いがちですが、１品でもバランスの良い食事にすることができます。

※外食やテイクアウトのものは野菜が少ないことが多いため、サラダをプラスすると◎

例えば・・・　〈野菜たっぷり中華丼〉



〈具だくさんスープ〉

③足りないものを缶詰・カット野菜、惣菜等で補う

「主菜が少ないな」、「野菜が足りない」などあと１品足りないときは、簡単に準備ができる缶詰やカット野菜・冷凍野菜、惣菜などを活用しましょう。

（缶詰）　（カット野菜・冷凍野菜）　（惣菜）

例えば・・・

ごはん　煮物　＋　さばの味噌煮缶　うどん　天ぷら　＋　青菜のお浸し