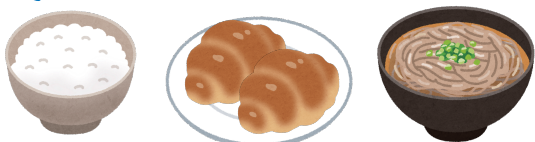
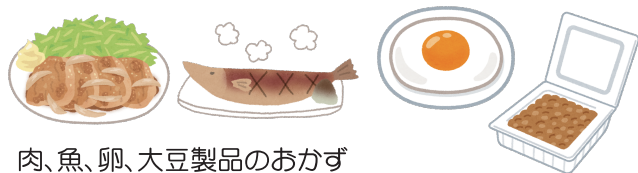


主食とは



ごはん、パン、めん類など
体や脳のエネルギーになります。

主菜とは



肉、魚、卵、大豆製品のおかず
体をつくる材料となります。

副菜とは



野菜、きのこ類、海藻、イモ類のおかず
体の調子を整えます。

野菜をプラスもう一皿

1日に必要な野菜の量は350gです。
これは日本人が食べている平均の量に
もう一皿分(約70g)を加えた量に相当します。
野菜をあと一皿分(約70g)とりましょう。

野菜は生のままだと多く感じますが
加熱することでかさが減って
取り入れやすくなります。



+α 食塩のとりすぎに気をつけましょう

食塩摂取目標量

男性 1日7.5g未滿 女性 1日6.5g未滿

「日本人の食事摂取基準2020年版より」

食塩のとりすぎは高血圧の原因となります。
麺類の汁を残す、醤油のつけすぎに注意するなど意識しましょう。

できればこんな組み合わせの食事に



主食・主菜・副菜を組み合わせる
食べることができない理由

- 1位 手間がかかる
- 2位 時間がない

「平成30年国民健康栄養調査」より

手間が少ない料理を組み合わせる
バランスの良い食事を目指しましょう!

主菜と副菜がとれる!缶詰を使った簡単メニュー

キャベツと鮭缶のみそバター蒸し



《1人分栄養価》

エネルギー…230kcal
たんぱく質…17.6g
脂質…10.1g
炭水化物…13.3g
食塩相当量…1.3g

《材料 (2人分)》

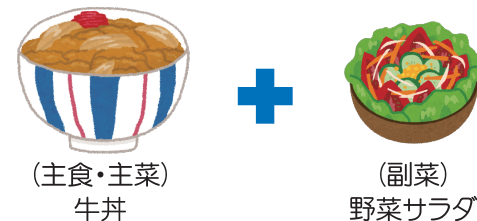
キャベツ…2~3枚
鮭缶…1缶
A { みそ…小さじ2
バター…小さじ2
みりん…大さじ1

《作り方》

- ①キャベツを角切りにし、耐熱皿に入れる。
ラップをしてレンジ (600w) で約3分加熱する。
- ②Aを合わせておく。
- ③キャベツから出た水分はよく切り、
その上に鮭缶の中身を軽くほぐしてのせる。
- ④混ぜ合わせたAを③にかける。
- ⑤再度、レンジ (600w) で約30秒温めて、出来上がり。

外食でもバランスよく

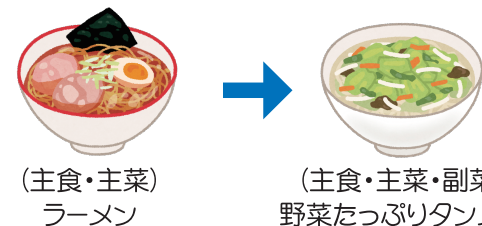
丼物に野菜 (副菜) をプラス



(主食・主菜)
牛丼

(副菜)
野菜サラダ

麺類を野菜入りのものに変更



(主食・主菜)
ラーメン

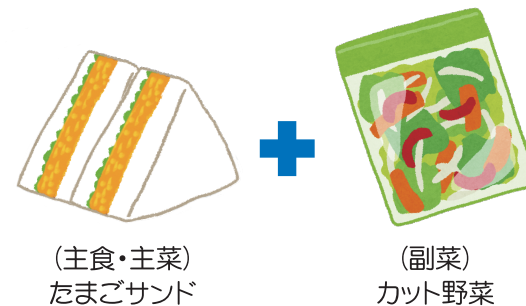
(主食・主菜・副菜)
野菜たっぷりタンメン

コンビニでもバランスよく



(主食・主菜)
納豆巻き

(副菜) 野菜入りの
インスタントのみそ汁



(主食・主菜)
たまごサンド

(副菜)
カット野菜

時間がない朝ごはんにもおすすめ!