

バランスの良い食事

岩手県立病院指導資料

● バランスの良い食事とは

健康なからだをつくるためには、栄養バランスのとれた食事が欠かせません。食事の栄養素はバランスよく摂取することで効果的に働きます。

主食・主菜・副菜の適量を上手に組み合わせることで“バランスの良い食事”をとることができます。



● 主食とは

食事の中心となる料理で、主材料は穀類です。炭水化物を多く含み、エネルギー源になります。



● 主菜とは

食事の中心となる料理で、主材料は魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品などです。たんぱく質や脂質を多く含みます。



● 副菜とは

主食や主菜と組み合わせる料理で、主材料は緑黄色野菜、その他の野菜、きのこ類、海藻、こんにゃくなどです。ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。

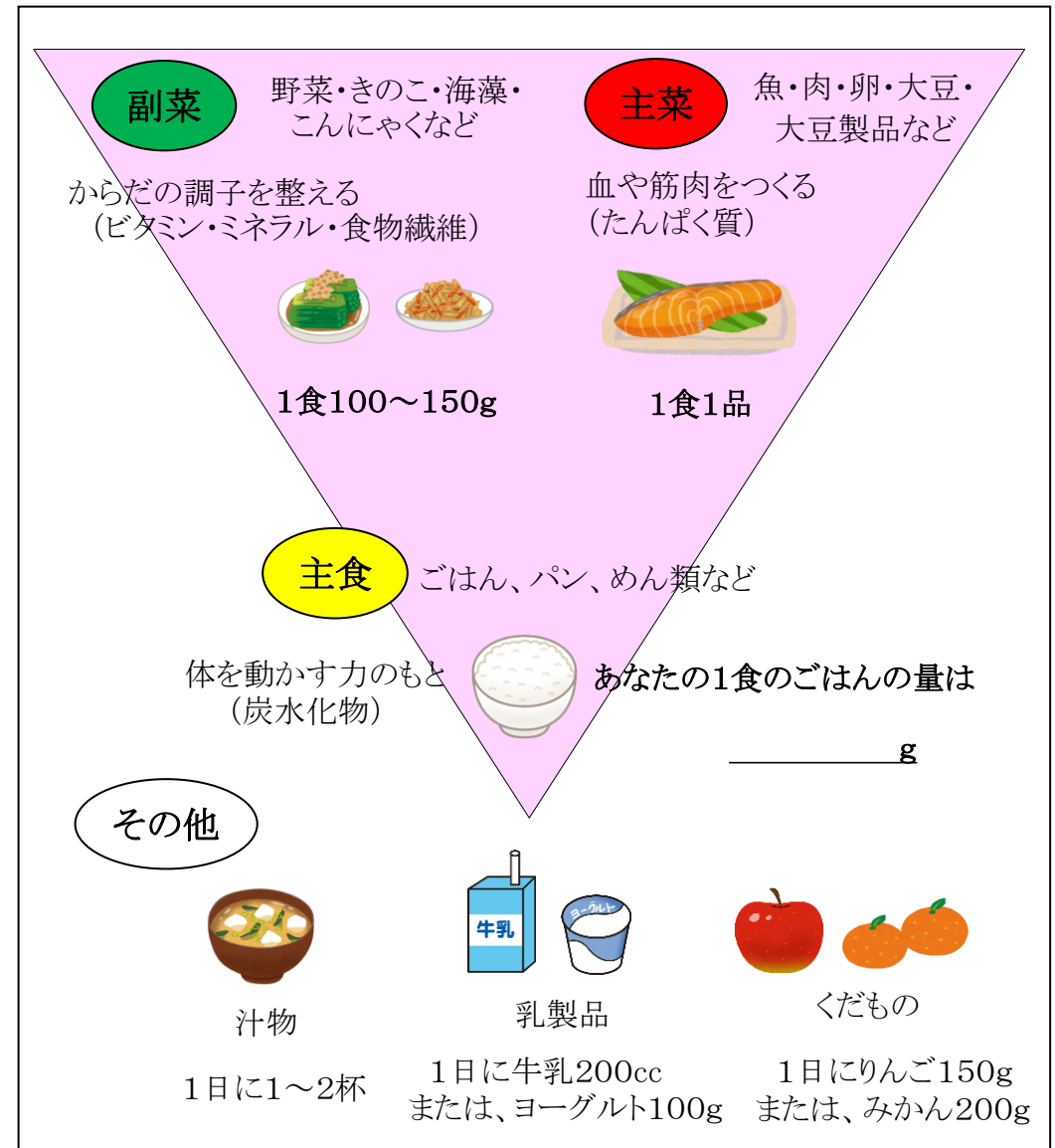


● その他の食品

汁物、飲み物、牛乳・乳製品、果物は主食・主菜・副菜には入りません。食事全体にうおいを与えるものですので、1日全体のバランスを考えて組み合わせましょう。



● 毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう



引用：HP 公益社団法人日本栄養士会