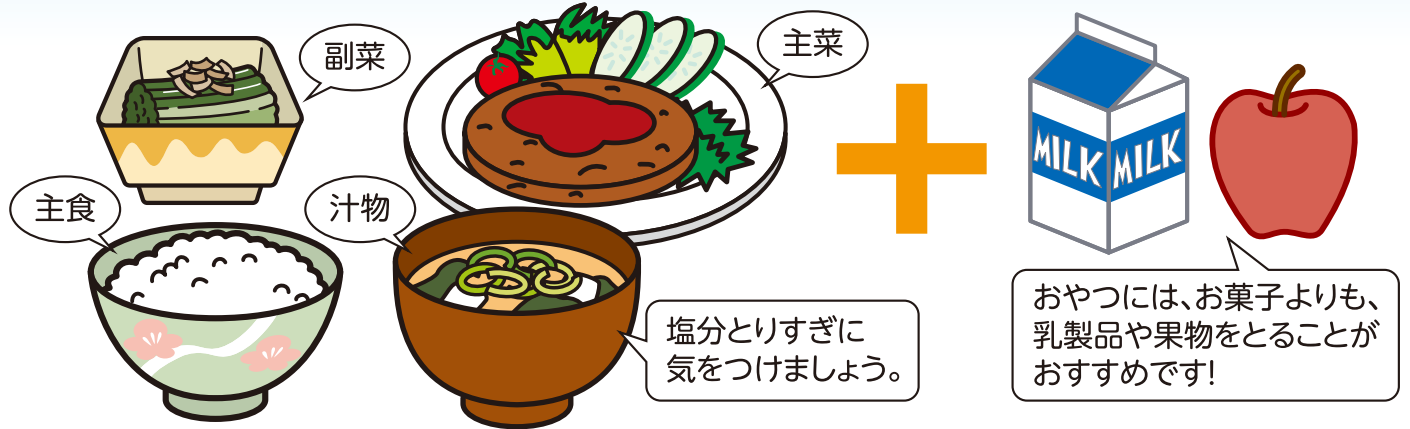


3度の食事は おいしく・楽しく・バランスよく

バランスよく食べるためには「**主食**+**主菜**+**副菜**」をそろえて食べましょう!



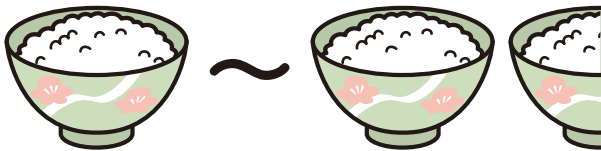
分類	主な献立名	栄養素
主食	ごはん・パン・麺類など	炭水化物 体を動かす熱や力のもとです
主菜	肉・魚・卵・大豆製品などを使った主となるおかず	たんぱく質 筋肉や血をつくります
副菜	野菜・海そう・きのこなどを使ったおかず	ビタミン・ミネラル 体の調子を整えます

1日に何をどれだけ食べたらいいの?

～成人(1800kcal～2000kcal)の目安量～ 手の大きさをものさしに必要な食事量を示しています

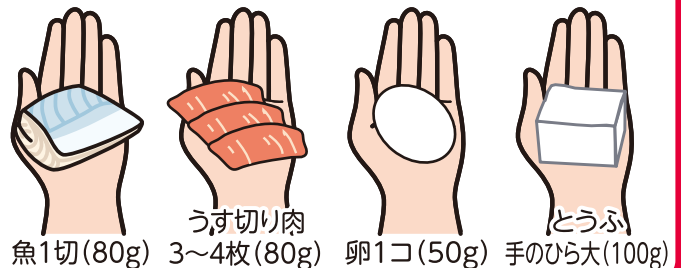
主食 / エネルギーになる

ごはん(1日3回のうち1回分の量)

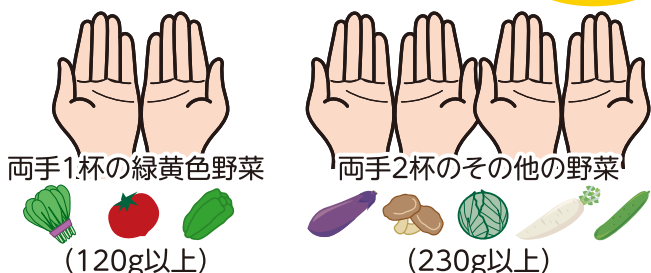


ごはん(1日3回のうち1回分の量)
毎食軽く1杯～1.5杯(活動量によって変わる)

主菜 / 筋肉や血をつくる



副菜 / からだの調子を整える 野菜1日 350g以上



もう一品

