



暖かくなって、過ごしやすい季節となりましたね。  
季節の変わり目を元気に過ごすため、  
今回は「栄養バランス」についてお伝えします。

## 栄養バランスのよい食事とは・・・

「**主食**」・「**主菜**」・「**副菜**」がそろっている食事のことです！

### 副菜

体の調子を整える  
ビタミン・食物繊維・ミネラルを含む  
野菜・きのこ、海藻



副菜

果物



主菜



### 果物

ビタミン・ミネラルを多く含む

### 主菜

体をつくるもとになる  
たんぱく質を含む  
肉・魚・大豆製品



主食



副菜



汁物



牛乳

### 牛乳・乳製品

カルシウムを多く含む

### 主食

エネルギーのもとになる  
炭水化物を含む  
ごはん、パン、麺類

### 汁物

具たくさんにするとよい

一日の食事の中に、果物・牛乳・乳製品、汁物を取り入れると、  
さらにバランスがよくなります！

## 栄養バランスのよい食事の取り方

朝食や昼食は外食やお惣菜、お弁当などで簡単に済ませることも多いのではないのでしょうか？

そんな時には、**プラス1**、野菜や乳製品、果物、足りない食品を補うようにすると、バランスのよい食事になります！

～おにぎりやサンドイッチにプラス～

～丼物や麺類にプラス～



野菜やきのこ、海藻を多く含む副菜を積極的にとるようにしましょう。  
外食やお惣菜には食塩が多く含まれるので食べすぎには注意しましょう。