

主食・主菜・副菜を組み合わせた 食事を見てみよう！！

主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚
卵、大豆および大豆製品などを
主原料とする料理



副菜

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の
供給源となる野菜、いも、きのこ
海藻などを主材料とする料理



主食

炭水化物の供給源である、
ごはん、パン、めん、パスタなどを
主材料とする料理



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をすると こんな良いことがあります！！

①

バランス良く栄養素や食品を 摂ることができます！

主食・主菜・副菜を組み合わせた
食事回数が少ない人ほど、
エネルギー、たんぱく質、ビタミン・ミネラル
の摂取量が少ないという報告があります。
食事を作ったり、選んだりするときに
主食・主菜・副菜を組み合わせることを
意識すると栄養面をはじめ、
見た目もバランスの良い食事になります！！

②

生活習慣病予防に繋がります！

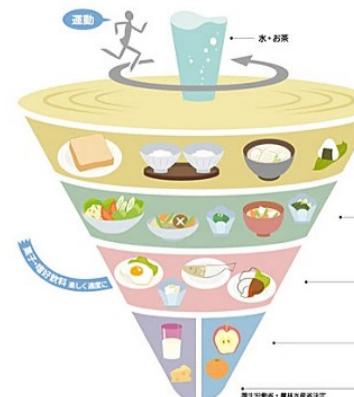
バランス良く栄養素や食品を摂ると、
生活習慣病のリスクを低下させることができます。
反対に、肉類・加工肉、アルコール飲料
高塩分食品、油を多く使う料理などを
主に食べる人は、がんや循環器疾患の
リスクが増加する事が分かっています。

食事バランスガイドとは、
1日に「何を」「どれだけ」食べればよいかコマのイラストで
わかりやすく示したものです。
1日の目安量が分かることで、
食材や食品の選び方が変わってくると思います。



食事バランスガイドの詳細はこちらをご覧ください▼

[HTTPS://WWW.MAFF.GO.JP/BUNYA/KENKOU/PDF/EIYOU-SYOKUJI8.PDF](https://WWW.MAFF.GO.JP/BUNYA/KENKOU/PDF/EIYOU-SYOKUJI8.PDF)



食事 バランス ガイド	
あなた の 食事 は 大丈夫 ?	1日分
5-7 主食(ごはん、パン、穀)	ごはん(中盛り)だったら4杯程度
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻類)	野菜料理2品程度
3-5 主菜(肉、魚、卵)	肉・魚・卵料理から3品程度
2 牛乳・乳製品	牛乳だったら1本程度
2 果物	みかん(2個)から2個程度
※SVEはサービング(食事の量を量る単位)の略	