

ステップ1 バランスを考える

主食

主菜

副菜

を揃えることから始めてみよう！

主食

ご飯・パン・麺類
(炭水化物を含む食品)

主菜

肉・魚・卵・大豆製品
(たんぱく質を含む食品)

副菜

野菜・きのこ・海藻類
(ビタミン・ミネラル・
食物繊維を多く含む食品)



主食・主菜・副菜を揃え
ると「栄養バランス」を整
えることができます。

コンビニで、いつもと違
う陳列棚にどんな商品があ
るか確認してみてもいいか
でしょうか？

冷凍食品やレトルト食品、
缶詰の利用もおすすめです。

*「主食・主菜・副菜をそれぞ
れ単品で組み合わせてみる」

*「いつものお弁当に野菜を
プラスする」など

オリジナルの組み合わせを考え
てはいかがでしょうか？

文責) 松葉医院 管理栄養士 岩尾美智代