

食べることは健康の源！

1日3食、バランスの良い食事を目指しましょう。

副菜

食物繊維・ビタミン・ミネラルを多く含みます。

1食の目安量※

生野菜の場合 … 両手一杯分
加熱した野菜の場合 … 片手一杯分
1日350g以上を目指しましょう。



主菜

肉や魚、卵、大豆製品など。

1品の目安量※

肉の場合 … スライス2～3枚
魚の場合 … 切り身1枚
卵の場合 … 1個
豆腐の場合 … 4分の1丁



主食

ご飯やパン、麺類など。

1食の目安量※

ご飯の場合 … 160g
食パンの場合 … 6枚切り1枚半
麺類の場合 … 1玉



汁物

野菜やキノコ類をたっぷり使いましょう。

具沢山にし、汁の量は少なめにすると塩分の取りすぎを防げます。



※1600kcal/日の食事の目安です

食事を抜いてしまうと、必要な栄養素が十分に摂れないことがあります。さらに、次に食べる食事で食べ過ぎたり、体内に余計な糖分などを貯め込んでしまうことがあります。食事は1日3食、規則正しく取りましょう。