

食事の基本は **主食** + **主菜** + **副菜** + αで汁物 **です!**

バランスの良い食事とは、「主食・主菜・副菜のそろった食事」を「その人にあった適量を食べる」ということです。

健康に過ごすための基本的な組合せとなります。

バランスのとれた食事は、生活習慣病の予防にもつながります。

もう一度、自分の食事バランスを確認してみましょう。

副菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源
身体の調子を整えます。

野菜、いも類、きのこ、海藻など



主菜

主にたんぱく質の供給源

身体の血や肉をつくるもとになります。

魚、肉、卵、大豆など



主食

炭水化物の供給源

熱や身体を動かすためのエネルギー源となります。

ご飯、パン、麺類など



汁物、乳製品、果物

不足する栄養素の供給源

カルシウム、ビタミン、ミネラルなどが多く含まれます。

味噌汁、牛乳、乳製品、果物など

魚 1切れ (60~90g)	肉 手の平にのる量 (40~60g)	牛乳 コップ1杯 (200ml)	卵 1個分 (50g)	豆腐 1/3丁 (110g)
いも じゃがいも1個 (100g)	野菜 350g	果物 りんごなら 150g (1/2個)	ごはん 1日3食で 茶碗3杯分 【注意】ごはんの量は、性別・年齢・体の動かし方によって異なります。 *食パンの場合は6枚切り1枚 = ご飯100g	

油・砂糖

 ・適量は個人により異なります。
 油の目安 (15g~20g)
 砂糖の目安 (10g)

食塩相当量

 男性7.5g未満
 女性6.5g未満

これらの食品で、1日の必要なエネルギーと各栄養素を摂ることができます。
 いろいろな食品を、まんべんなく食べましょう。



1日に摂りたい食品の目安量です。

年齢・性別・生活活動量により若干摂取量に違いがありますが、基本的な目安量です。
 エネルギー量の増減は、ごはん（パン、麺類など）の量で調整しましょう。

*食塩相当量は、どの年代でも1日の摂取量は・・・

男性：7.5g未満
 女性：6.5g未満