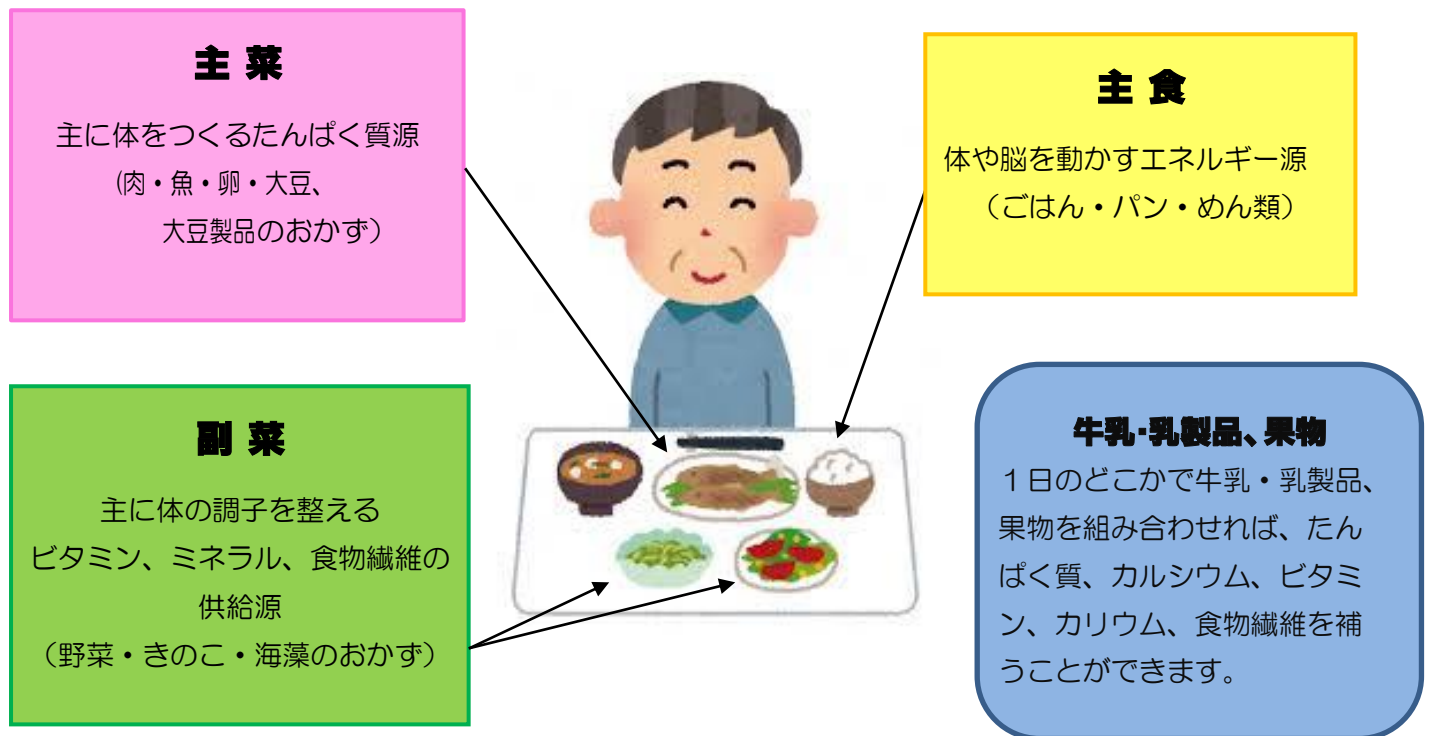


元気な体が必要な今だからこそ、基本にもどって食事を見直してみませんか！

バランスのよい食事

「食事はバランスが大事」とは、みなさん聞いたことがあると思います。

栄養バランスのよい食事とは、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが偏りなくとれる食事のことで、コツは主食・主菜・副菜をそろえることです。



食生活をチェックしてみましょう！

- うどんやラーメンの麺類、チャーハンなど、単品料理をよく食べる
- 菓子パンやインスタント食品だけで食事をすませることが多い
- 「栄養バランス」より「好きなもの」「食べたいもの」を選ぶ
- 野菜はあまり食べない
- 朝食を食べない

当てはまるものが多いほど、
バランスがくずれている
おそれがあるカブ…



バランスのよい食事が大切！

「わかっているけど、難しい…」 「時間に余裕がない…」 「料理が苦手…」

そんな方は、とりあえず、いま食べているものに“ひとつプラス”を目指してください！
簡単にプラスできる食品をご紹介します。

忙しい朝食は、調理しなくてよいものを



麺だけ...は避けましょう



コンビニ食は、組み合わせて選ぶ



お弁当はおかずの種類が多いものを。
野菜が少なければサラダをプラス！

単品は主食・主菜・副菜の料理を組み合わせる



たんぱく質源と野菜が入った具たくさん焼きそばや中華丼、数種類のおかずが入っている幕の内弁当などは1品で“**主食+主菜+副菜**”をそろえることができます。

ただし、濃い味になりやすいので薄味を意識しましょう。



ポイントは
野菜を
たくさん！



— すでに主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている方は、ぜひ継続してください —