

バランスの良い食事 について知ろう！

3 バランスよく
食べよう



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？

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、豆類(大豆を
除く)、きのこ、海藻などを
主材料とする料理



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



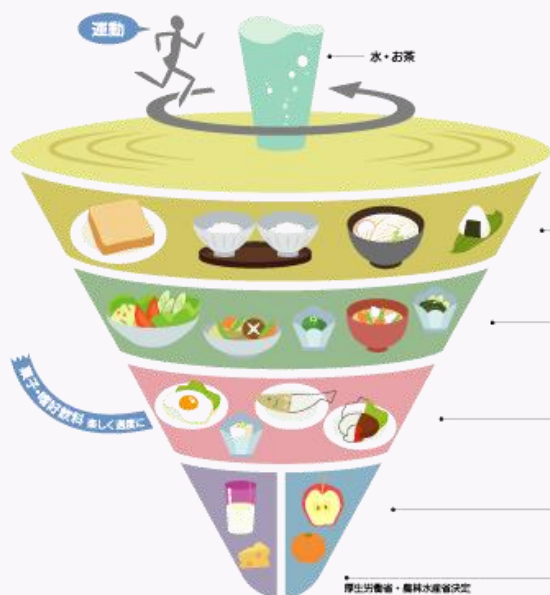
主食

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

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、
見た目にもバランスのよい食事になります

一日にどれだけ食べたらいいのかな？

主食、主菜、副菜などを、一日にどれだけ食べたら良いのかの目安として、「食事バランスガイド」があります。一日の食事の望ましい組み合わせとおおよその量を、コマをイメージしたイラストで示しています。



食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

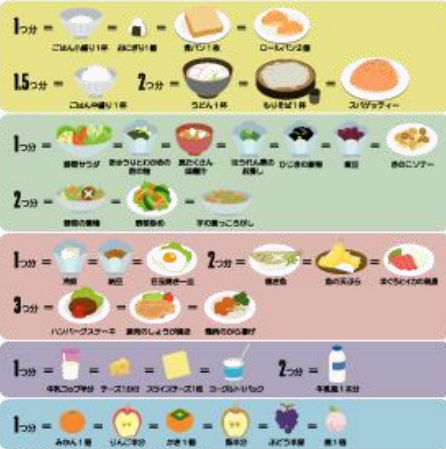
5-7 主食(ごはん、パン、麺)
28gV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻類)
28gV) 野菜料理の量程度

3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆製品)
28gV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
28gV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
28gV) みかんだったら2個程度



※28gVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

出典：農林水産省「食育の推進に役立つエビデンス(根拠)」(3)栄養バランスに配慮した食事はどんないいことがあるの？
全文はこちらから→



農林水産省
北陸農政局