

プラス 主食 + 主菜 + 副菜

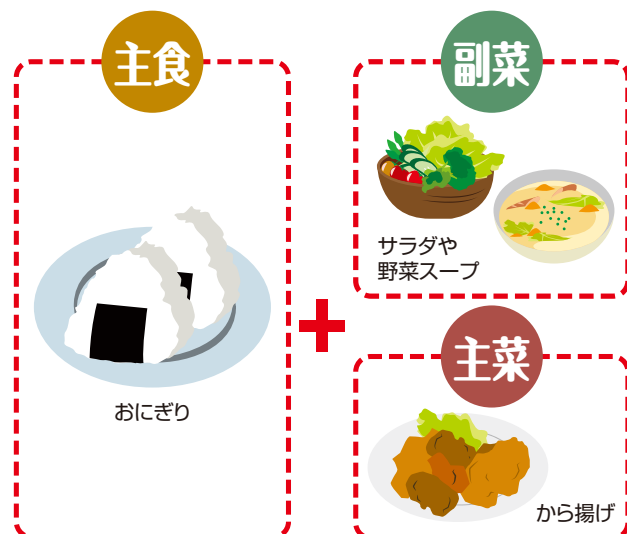
いつもの食事に、十の発想!

サラダや果物、野菜スープなどを、いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。これなら簡単ですね。



中食の場合

●単品派は・・・



●弁当派は・・・



外食の場合

●単品派は・・・



単品よりは、
定食メニューが
おすすめ!



こんな生活、 していませんか?

☐ お米、食べてないなあ
☐ 夕食、家で作ってない
☐ 食事を作るの、苦手
☐ 1日に1食か2食しか食べてない



だじょうぶ?

あなたの食事

あてはまるあなたは、 イエローカード!



日本型食生活についてもっと知りたいと思ったら・・・

日本型食生活のススメ

検索

農林水産省 消費・安全局 消費者行政課 TEL: 03-6744-1971 FAX: 03-6744-1974

委託制作/株式会社 三菱総合研究所 (制作監修/相模女子大学非常勤講師 平山裕美)

農林水産省

表紙の4つの食習慣に
あてはまる人は、
主食・主菜・副菜がそろわない
食事をする傾向にあり、
“食習慣イエローカード”！
そんなあなたには、
日本型食生活がおすすめ。



食習慣 イエローカードのあなたに…

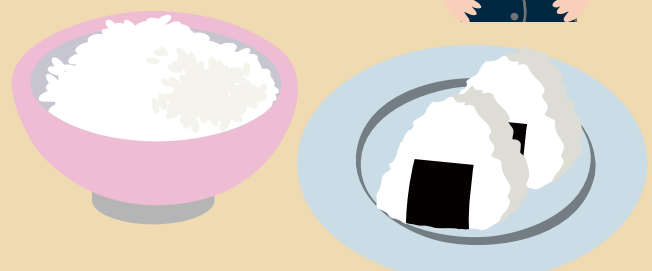
日本型食生活のススメ

「**日本型食生活**」とは、**ごはんを中心に、**
魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など
多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。

主食



朝ごはんを食べて
元気をチャージ！



ごはんはいろいろなメニューに合わせやすい食材です。
消化もゆっくりと進み、腹もちがよいです。

副菜



野菜、きのこ、海藻、いもなどが主材料の料理。
主に体の調子を整える栄養素が含まれます。

【副菜は不足しがちです！】
外食のときや、お惣菜を買うときも、サラダや野菜のおかずを一品足しましょう。

主菜

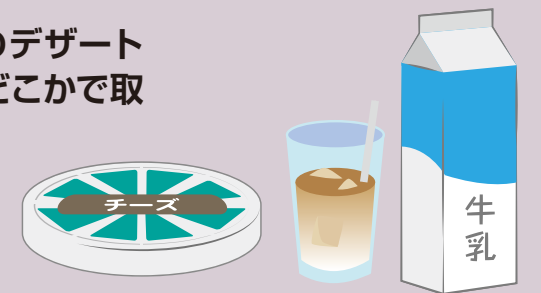
肉や魚、大豆などが主材料の料理。
主に体をつくるもとになる栄養素が含まれます。



【油や塩分には注意！】
たのしみな食事のメインですが、
油っぽいもの、塩分のとり過ぎには注意しましょう。

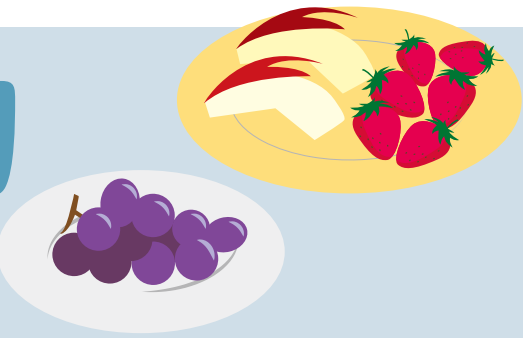
牛乳・乳製品

おやつや食後のデザート
として、1日のどこかで取り入れましょう。



果物

旬の果物で
季節感をプラス。



え!? こんなにたくさん準備するのが大変!?
そんなことはないよ。外食するときや、
お惣菜やお弁当を買うときにも応用できるよ。

→次のページを Check!