

あなたの食生活 栄養バランスが崩れているかも！

ステップ1 チェックしてみましょう

あなたは次の食習慣のうち該当するものがありますか？

- 日常的な欠食がある
- 夕食で外食、中食、冷凍・レトルト食品、缶詰、インスタント食品の利用回数が多い
- ごはん食が少ない
- 調理ができない

当てはまる

ごはん、
パン、麺・
パスタ

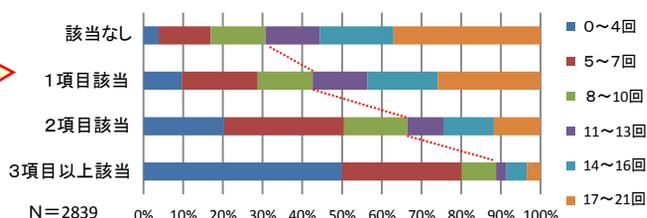
魚、肉、卵、
大豆料理

野菜、きの
こ、いも、
海藻料理

主食・主菜・副菜をそろえて食べていない可能性があります。



当てはまる項目
が多いほど、
アウト！



N=2839

1週間で「主食・主菜・副菜」3つそろ回数
(朝食・昼食・夕食の合計回数)

出典：「生活者アンケート調査」（三菱総研、2014年6月）

ステップ2 日本型食生活を実践しましょう



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。

一食や一日
単位でなく、
一週間の中で

冷凍食品や
レトルトを
使っても
OK！

ごはん食は
主菜・副菜が
そろいやすい

外部サービスもかしこく活用。