

# 栄養バランスのよい食事の基本を知る

## 本資料に活用した資料（①、②の該当ページを編集・加工しています。）

|   |                                 |                                                                                                                                       |                |
|---|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1 | 「食事バランスガイド」について                 | <a href="https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html">https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html</a>                     | 「食事バランスガイド」とは  |
| 2 | 健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～ | <a href="https://kennet.mhlw.go.jp/slp/event/disease/nutrition/index">https://kennet.mhlw.go.jp/slp/event/disease/nutrition/index</a> | 日頃から予防する栄養・食生活 |

## その他参考となる関連資料

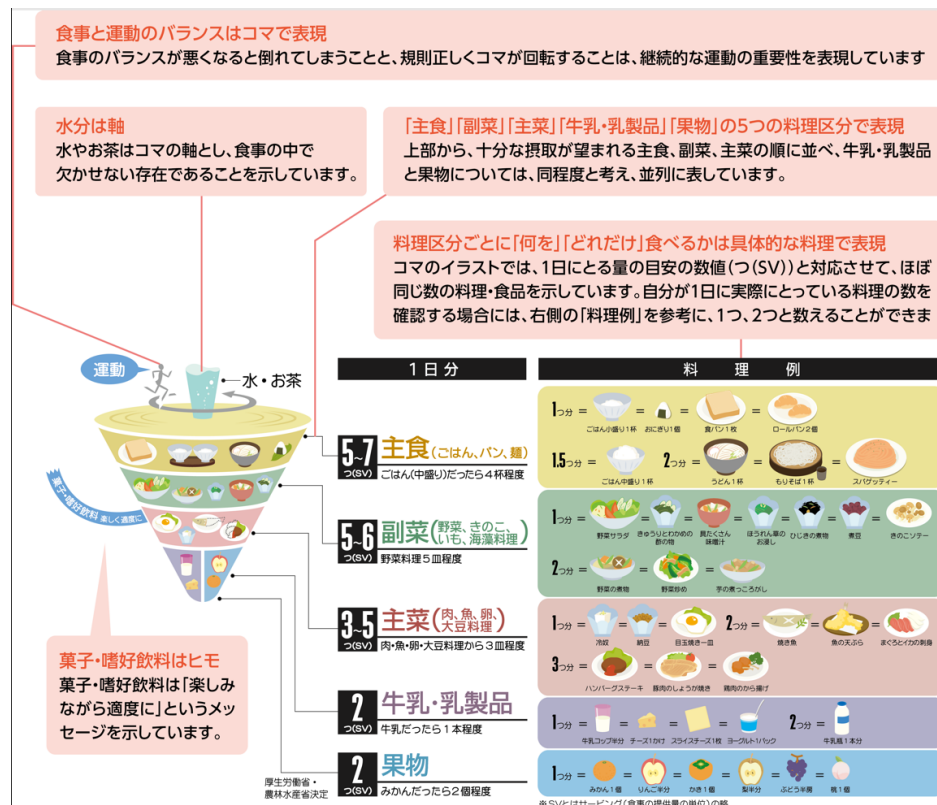
|   |                       |                                                                                                                                                     |                   |
|---|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1 | 「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット | <a href="https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/togo/html/part5.html">https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/togo/html/part5.html</a> | 適正体重や減塩、気にしていますか？ |
| 2 | 実践食育ナビ                | <a href="https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/guide.html">https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/guide.html</a>     | 食事バランスガイド早分かり     |
| 3 | 「食事バランスガイド」教材         | <a href="https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/kaisetusyo.html">https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/kaisetusyo.html</a>         | 若者向け解説書・親子向け解説書   |

栄養バランスのよい食事を実現するためには、主食・主菜・副菜を基本とした食事構成を理解し、日々の食事に取り入れることが重要です。

## バランスの良い食事の基本構成

### 食事バランスガイド

- 「食事バランスガイド」では、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安が、コマのイラストによりわかりやすく示されています。
- コマが回転し続けるように、バランスの良い食事を心がけましょう。



### 主食・主菜・副菜の組み合わせ

- 忙しいときや外出の際には、食事を丼ぶりものやめん類だけで済ませてしまうことはありませんか。単品では栄養バランスが偏りがちになります。
- また、高齢になると、食事の量が少なくなるうえに、あっさりしたものを好むようになり、たんぱく質やエネルギーなどのからだに必要な栄養が不足することがあります。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせ、適切な量の食事をバランスよくとりましょう。

#### 主食

ごはん、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理  
炭水化物を多く含む



#### 主菜

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理  
たんぱく質や脂質を多く含む



#### 副菜

野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理  
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む

