

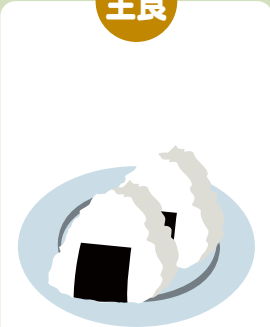
いつもの食事に**+**の発想!

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・・・

主食



おにぎり

+

副菜



サラダや野菜スープ

+

主菜



から揚げ

●弁当派は・・・

主食 主菜



のり弁当

+

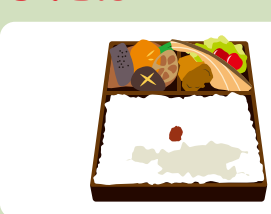
副菜



サラダ

または

主食 主菜 副菜



主食・主菜・副菜のそろったお弁当

外食の場合

単品よりは、定食メニューがおすすめ!

●単品派は・・・

主食 主菜



ラーメン

↓

主食 主菜 副菜



野菜の具をプラス
五目ラーメン

主食 主菜



カレーライス

+

副菜



サラダ

主食 主菜



牛丼

+

副菜



サラダ

でも毎食、毎日だと大変だね。数日から一週間の中で組み立ててみたら～?



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)

あなたの食事、 だいじょうぶ?



こんな生活、していませんか?

1日に
1食か2食
しか
食べてない

食事を
作るの、
苦手

夕食、家で
作ってない

お米、
食べて
ないなあ

あてはまるあなたは、
イエローカード!



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「日本型食生活」のススメ

主食



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。

朝ごはんを食べて
元気をチャージ！



副菜

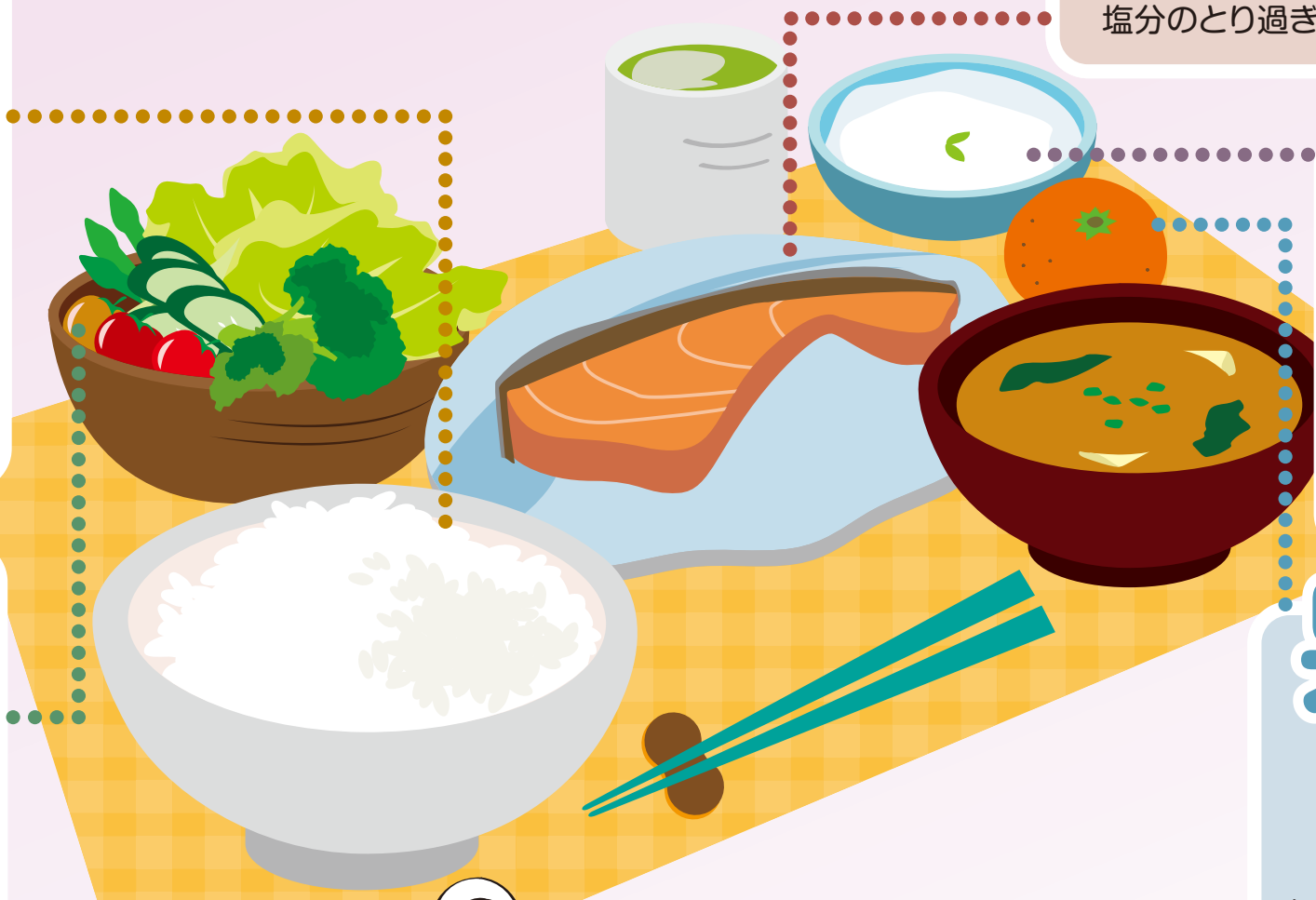


野菜、きのこ、海藻、いもなどが主材料の料理。主に体の調子を整える栄養素が含まれます。

【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。

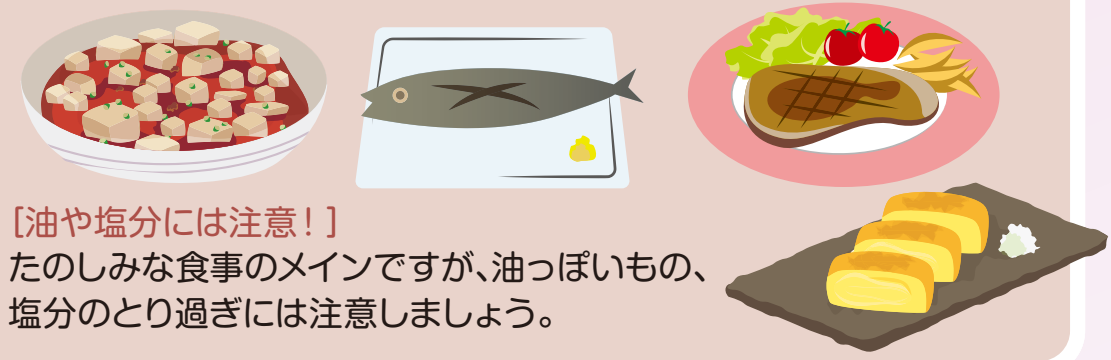
「日本型食生活」とは？

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。

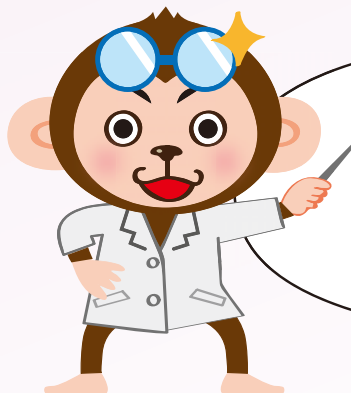


果物



旬の果物で季節感をプラス。

果物には
ビタミンが
たっぷり！



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!