

主食、主菜、副菜を基本に 食事のバランスを

農林水産省で2019年度に、若い世代の食育に関する課題を明らかにするため、ウェブ調査を実施したところ、「**主食・主菜・副菜を組み合わせた食事**」について、**言葉も意味も知っている人は約半数**などの実態が明らかになりました。

主食・主菜・副菜といった栄養面の特徴を異にする料理の組み合わせで必要な栄養素量をバランスよく摂取しましょう。

主 食



米、パン、麺類などの穀類を主材料とする料理で、主として**炭水化物**の供給源となる。

主 菜



魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として**たんぱく質**の供給源となる。

副 菜



野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足する**ビタミン、ミネラル、食物繊維**などを補う重要な役割を果たす。

1つのお皿に盛り合わせた料理やいろいろな食材を使った料理を上手に活用すれば、意外に必要な栄養素量を摂取できます。



(農林水産省「考える やってみる みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活」)