

# 栄養バランス



「1日30品目食べましょう」と聞いたことがありますが、そんなにいろいろ食べられません…。

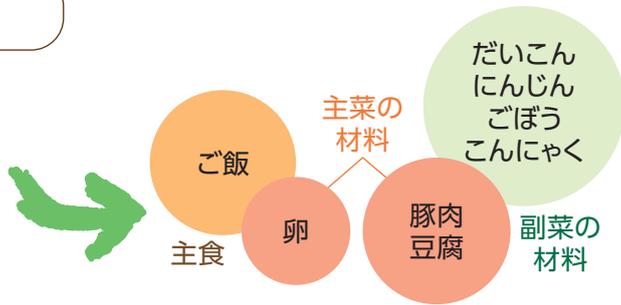
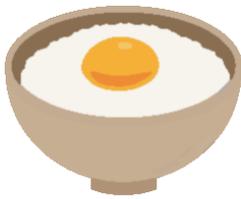


「30品目」という数字にこだわる必要はありません。色々な食材を食べることの目安として考えましょう。

一日に必要な栄養素量を摂取するには、色々な食材を食べる必要があります。主食・主菜・副菜を組み合わせることが、そのポイントです。

料理をいくつも作ったり、買ったりするのは大変ですが、具たくさんの汁ものなど、アイデア次第で手軽に実践できます。

## 卵かけご飯+具たくさん豚汁



合計  
**8**  
品目!



「野菜を1日350g、1日5~6皿食べましょう」と言われますが、どんな種類の野菜を食べれば良いのですか？



野菜の「色」や「食べる部位」に注目!

色の薄い野菜(淡色野菜)と色の濃い野菜(緑黄色野菜)を食べましょう。食べる部位(葉、実、根など)が異なる野菜を組み合わせるのも、選び方のポイントです。



### 淡色野菜の例

玉ねぎ、白菜、ねぎ、  
なす、レタスなど



### 緑黄色野菜の例

トマト、にんじん、  
かぼちゃ、ほうれん草など



### 葉を食べる野菜



白菜、ほうれん草、キャベツなど

### 実を食べる野菜



なす、トマト、かぼちゃなど

### 根を食べる野菜



ごぼう、だいこん、にんじんなど