いつもの食事に＋（プラス）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。

主食＋主菜＋副菜

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

＋

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
大変だよね。
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・食育課　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）