



バランスのよい食事とは

主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

好きなものばかり食べて偏った食事を続けていると、病気にかかりやすくなったり、肥満につながったりする可能性があります。

主食・主菜・副菜がそろった食事は、栄養バランスが整いやすいので、子どもの頃から意識して、将来の生活習慣を予防しましょう。

副菜

野菜・いも・きのこ・海藻などを使った食材で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。体の調子を整えてくれます。主食として摂取した炭水化物を効率よくエネルギーにするには、ビタミン類が必要です。

主菜

肉・魚・大豆製品・卵などを使った料理で、たんぱく質を多く含みます。豚肉や内臓、血液、皮膚など体をつくるものになります。幼児は発育が著しいので不足しないようにしましょう。



主食

ごはん・パン・めん類などで、炭水化物を多く含みます。体を動かし、頭を働かせるのに必要なエネルギーをたくさん消費しますので、主食をしっかりとることが基本です。

汁物

主菜・副菜でとりきれなかった食材（栄養素）を補うのに便利です。具材の工夫で主菜や副菜の代わりにもなります。ただし、汁物のとりすぎは塩分のとりすぎにつながる可能性があるので注意しましょう。

バランスのよい食事の組み合わせを考えてみましょう

日頃の食事を振り返ってみましょう。忙しくてつい単品メニューになりがち…なんてことはありませんか？忙しい時でも、もうひと工夫することでもっとバランスのよい食事になります。

作る時間がない時は、惣菜、レトルト食品、冷凍品なども上手に組み合わせるとよいでしょう。

組み合わせ例（朝食）

おにぎり＋納豆
おにぎり＋具沢山味噌汁

組み合わせ例（昼食）
かけうどん

←具が少なく、何だか寂しい…

肉うどん（野菜入り）＋ みかん（果物）

組み合わせ例（夕食）

カレーライス＋ヨーグルト
カレーライス＋サラダ