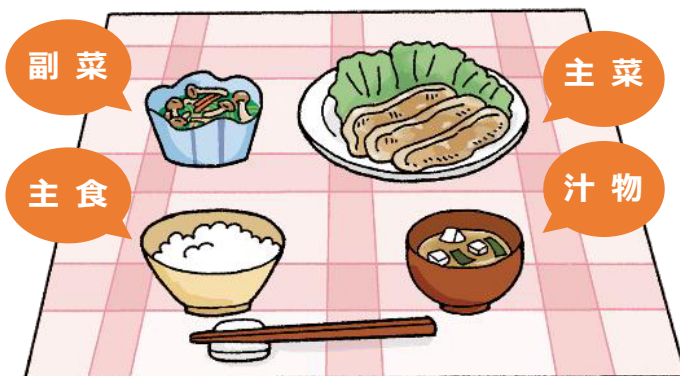


栄養バランスのとれた食事って？



栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食・主菜・副菜・汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てるときは、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食・主菜・副菜・汁物を決めましょう。

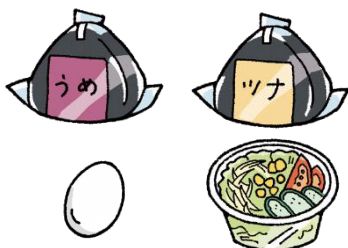
- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ
- 主菜 肉、魚、卵、大豆製品から選ぶ
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ

コンビニで選ぶ 食事のポイント

コンビニで昼食などを購入するときは、どのような食品を選べばよいのかを考えましょう。



栄養バランスを 考えよう



主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせましょう。

食品表示を チェックしよう



食品の表示には、原材料名や内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質などの表示が書かれています。食品を選ぶときの参考にしましょう。

ジュースはやめて、水や麦茶、牛乳などにしよう



デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ

