

栄養バランスとれていますか？

特別なことをしなくても“3つのグループ”をそろえるだけで、栄養バランスが良い食事になります。まずは、“3つのグループ”を知ることから始めましょう。

主食



主食グループ
ご飯・パン・麺類など
主に糖質を含む

バランス良い食事

主菜グループ

魚・肉・卵・大豆製品・牛乳など
主にたんぱく質を含む



主菜

野菜グループ

野菜・海草・きのこ・こんにゃくなど
ビタミン・ミネラル・食物繊維を含む



野菜

バランスチェックしてみよう

主食・主菜・野菜の3つのグループを揃えると、栄養バランスが良い食事になります。
3グループが揃っているかチェックしてみましょう。

ラーメンでも野菜入りなら
バランス良いんだね

たいへん
よくできました

	主食	ごはん	
	主菜	焼き魚	
	野菜	みそ汁、和え物	

焼き魚定食

たいへん
よくできました

	主食	中華めん	
	主菜	卵、焼き豚	
	野菜	もやし、のり	

ラーメン(野菜あり)

もう少し
がんばり
ましょう

	主食	食パン	
	主菜		
	野菜		

トースト

たいへん
よくできました

	主食	食パン	
	主菜	スライスチーズ	
	野菜	トマト	

チーズトースト、プチトマト



主食だけは
BADバランス

もう少し
がんばり
ましょう

	主食	おにぎり(米)	
	主菜		
	野菜		

おにぎり

少しプラスで
GOODバランス

	主食	ごはん	
	主菜	たまご	
	野菜	なめ茸	

卵かけごはん+なめ茸