

なっちゃんの顔で覚える  
「**ごはん**+**メインおかず**+**やさい**」  
→それぞれの食べる量は裏面へ♪

**やさい**  
みくさい  
(副菜)

**メイン  
おかず**  
しゅさい  
(主菜)

**乳製品**  
1日2回

**ごはん**  
しゅしょく  
(主食)

**果物・芋類**  
1日1回ずつ

## ★栄養バランスを整えるための 【ごはん+メインおかず+やさい】

栄養バランスのよい食事とは、

- ・炭水化物
  - ・たんぱく質
  - ・脂質
  - ・ビタミン、ミネラル
- 五大栄養素  
…などが、偏りなく

取れる食事のこと。コツは簡単。

ごはん、メインおかず、やさい（一汁三菜）  
をそろえるだけです。

## 【ごはん+メインおかず+やさい】

をそろえると、何がいいの？

### 栄養バランスが整う

私たちの体に必要な栄養素を  
偏りなくとることができる。

### 健康を実感できる

疲労感や便秘など、体の不調を  
解消することができる。

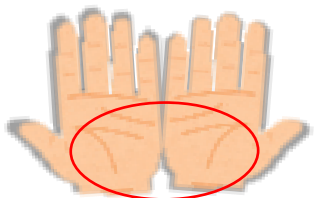
### 健康寿命が延びる

牛乳・乳製品、果物もバランス  
よく食べると健康寿命が延びます。

# 【ごはん+メインおかず+やさい】どのくらい食べるの？

1食あたりに食べる目安量。食べる人自身の手を使って考えます。赤ちゃんから高齢者まで、簡単に同じ方法で栄養管理が出来ます！

## ごはん しゅしょく (主食)



米・パン・麺類・(芋類)

☞炭水化物(糖質)を多く含む

主にエネルギーの  
もとになる

1食あたり  
両手のひら分 (お茶碗1つつ)

## メインおかず しゅさい (主菜)



肉・魚・卵・豆・豆製品

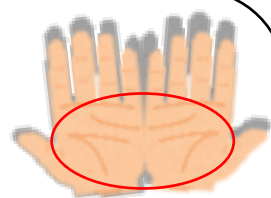
☞たんぱく質を多く含む

主に体(筋肉・血)  
を作るもとになる

1食あたり手のひら1つつ



## やさい ふくさい (副菜)



野菜・海藻・キノコ類

☞ビタミン・ミネラルを多く含む

主に体の調子を整える  
Ex) 風邪や肌荒れの予防

1食あたり 両手のひら分(生で)



## 乳製品1日2回



1日で手のひら2つつ

例) 朝牛乳 200ml 1本 + 昼ヨーグルト小 1個

☞カルシウム・たんぱく質を多く含む

主に体(骨)を作り、成長に関わる

## 果物・芋類1日1回ずつ

1日でそれぞれ手のひら1つつずつ

☞ビタミン・食物繊維・炭水化物(糖質)を多く含む

主に体の調子を整える



## 塩分を控えるための

## ワンポイントアドバイス♥

味の濃い食事は、血圧を上げることにつながり、血管に負担をかけて脳梗塞等を引きおこす原因になります。普段の食事から減塩を心がけましょう。

### ▼以下の物は控える▼

- ・漬物類 (浅漬け、福神漬け等も含む)
- ・干物や粕漬け等の魚
- ・かまぼこなどの練り物製品
- ・麺類の汁物 (汁を残すようにしましょう)

野菜の栄養素「カリウム」には、血圧を下げる働きがあるため、野菜をしっかり食べる (1食あたり両手のひら分) ように心がけましょう◎

## 【ごはん+メインおかず+やさい】が一度に食べられるメニュー

例) 【カツ丼】 → メイン + 【野菜100%ジュース】 → やさい

【野菜たっぷりうどん】 → ごはん + 卵 → メイン

【カツ丼】 → ごはん

【野菜たっぷりうどん】 → ごはん

【野菜100%ジュース】 → やさい

卵 → メイン

忙しいときは  
ごはんやメインおかずに  
ちょい足し！  
まずは3種類を  
そろえてみよう！  
(ひと口からでOK!)