



栄養素について学ぼう！～バランスよく食べよう～

令和5年度の食育通信では、1年間を通して様々な栄養素について紹介してきました。今月は、1年間のまとめとして「バランスよく食べよう」をテーマにお届けします。

バランスがとれた食事とは？

1つの食品で、全ての栄養素の必要量を満たすものはありません。「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえることで、色々な食品を組み合わせることができ、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

主に体の調子を

整える食品

【野菜・きのこ・海藻類など】

主食・主菜に不足するビタミン、無機質、食物繊維などを補う役割をします。

副菜



主菜

主に体をつくる

もともになる食品

【魚・肉・卵・大豆製品など】

たんぱく質が多く含まれます。

主にエネルギーの

もともになる食品

【米・パン・めん類など】

炭水化物が多く含まれます。エネルギーをとるために、毎食主食をとりましょう。

主食

汁物

水分やその他足りない栄養素のために

スープや味噌汁などの汁物や、牛乳を組み合わせましょう。野菜などの具の多く入った汁物は、副菜にもなります。

さらに、下記の点についても気をつけましょう！

- ★調理方法（炒め物、揚げ物、煮物、汁物）が偏らないようにしましょう。
- ★牛乳・乳製品、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。
- ★ビタミン補給、食物繊維摂取のために、果物も積極的に取り入れましょう。
- ★外食やコンビニなどを利用する時も、主食・主菜・副菜・汁物がそろうように意識して選びましょう。

偏りに注意！

毎日主菜が2品以上並んでいる人は、エネルギーのとりすぎが気になります。

主食・副菜をきちんととり、バランスをよくしましょう。



ダイエットのため、サラダなどの副菜ばかり食べている人は、エネルギーやたんぱく質が不足しがちです。

主食・主菜をしっかりとりましょう。

