

楽々

# 栄養バランスアップメニュー

栄養バランスの良い食事とは？

主食 + 主菜 + 副菜を組み合わせた食事です。  
毎食、揃っているか確認しましょう。



ビタミン、鉄、  
カルシウム、  
食物繊維を  
多く含む

## 副菜 (野菜のおかず)

=身体の調子を整える

たんぱく質、  
脂質

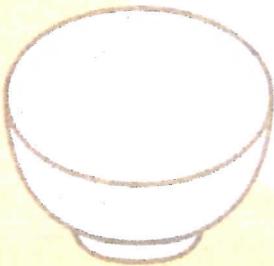


## 主菜 (魚・肉・卵・大豆のおかず)

=筋肉や血液などの身体を  
つくるもとになる

## 主食 (ごはん、パン、麺)

=体を動かす力になる



炭水化物を  
多く含む

## 副菜 (海そう、きのこ もしくは野菜のおかず)

(または具沢山の汁物)

=身体の調子を整える

ビタミン、鉄、  
カルシウム、  
食物繊維を  
多く含む



### 簡単にバランス良く調理するコツ

1. 缶詰や惣菜等の調理済食品をアレンジする。
2. ポリ袋を上手に利用する。(パッククッキング)
3. カット野菜、乾物等を活用する。