

食事に栄養バランスをプラス

副 菜

野菜・いも・海藻・きのこなどを使った小鉢のおかずです。ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。

主 食

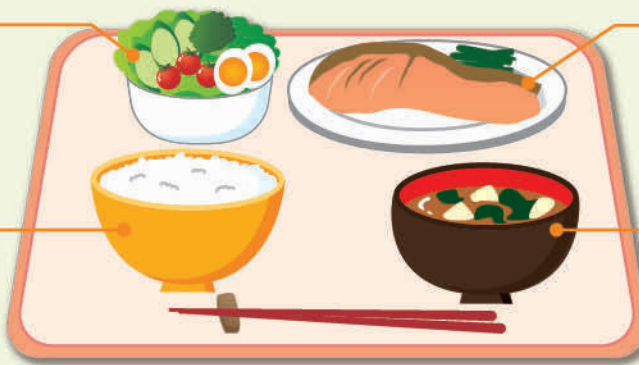
ご飯、パン、麺類などです。炭水化物を多く含み、活動に必要なエネルギーのもとになります。

主 菜

魚・肉・卵・大豆製品などを使ったメインのおかずです。たんぱく質や脂質を多く含みます。

その他

汁物、牛乳・乳製品、果物などです。1日全体のバランスを考えて食べましょう。



多様な食品から栄養素をバランスよくとるために主食・主菜・副菜を組み合わせさせて食べましょう。

栄養バランスの悪い例



副菜がない



主菜がない



主食が2つ



主菜が2つ

※野菜たっぷりのカレーライスや丼物などは、主食・主菜・副菜が一つになった料理です。

※「ふくい健幸美食」では、「主食+主食」の組合せでも、一皿の量を調整することで認証条件を満たすように配慮しています。

野菜をたっぷり食べるコツ

- 🍷 生で食べるより、煮物や炒め物にすると“かさ”が減って食べやすい
- 🍷 汁物には野菜をたくさん入れて具だくさんに
- 🍷 肉料理や魚料理などの主菜にも野菜をたっぷり付け合わせる
- 🍷 すぐに使える冷凍野菜をストックしておく



塩分を減らすコツ

- 🍷 しょうゆやソースは「かける」よりも「つける」
- 🍷 三つ葉、シソ、生姜などの香味野菜を味のアクセントに！
- 🍷 わさび、こしょう、カレー粉などの香辛料をきかせる
- 🍷 めん類のスープをなるべく飲まない
- 🍷 漬物、塩辛などの食品は控えめに
- 🍷 「減塩」製品を選びましょう

