

バランスよく食べよう

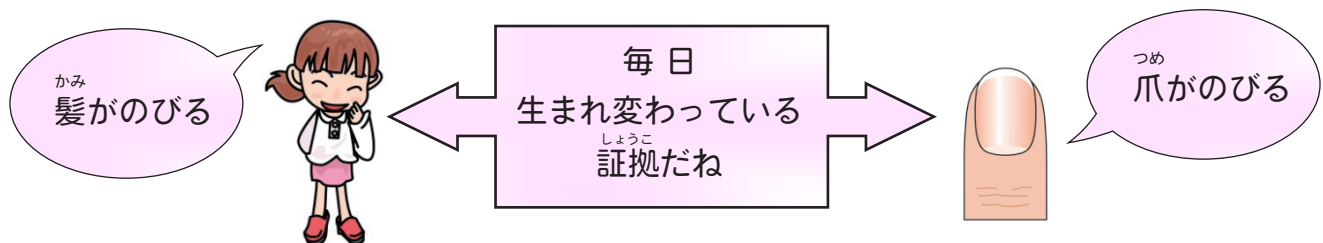
食べることは誰かにかわってもらうことができません。

自分でやらなきゃいけない！

だから、自分の食事について考えよう。

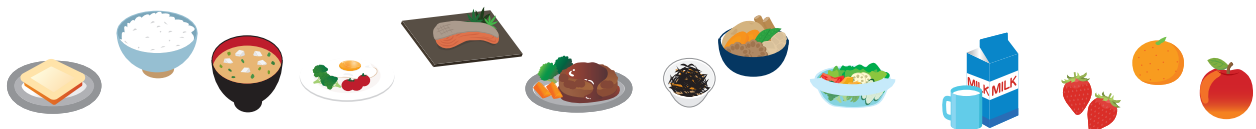
わたしたちの体の細胞^{さいぼう}は、毎日少しずつ生まれ変わっています。
新しい細胞^{さいぼう}が、きちんとした働きをするためには、いろいろな栄養^{えいよう}素^そが必要です。

わたしたちの体に必要な栄養素^{えいよう そ}はさまざまです。



ひとつの食べものから、必要な栄養素^{えいよう そ}をすべて食べることはできません。

いろいろな食べものを必要なだけ食べることが大切です。



何を どれくらい 食べたらよいのかな？



読んでいてわからないことは、
栄養^{えいよう}の先生に聞いてみてね。



何をどれだけ食べればよいのでしょうか？

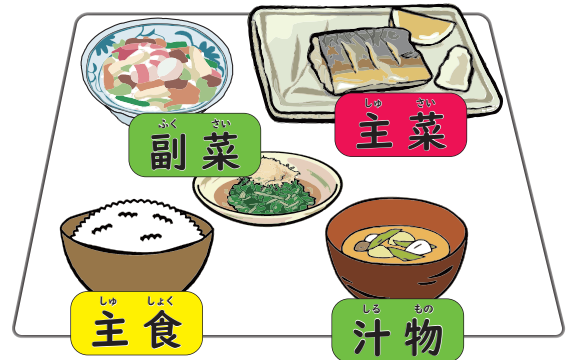
バランス その1. 「何を」 食べればよいのか？

「日本の食事スタイル」を考えて食事をそろえる。

主食、汁物、主菜、副菜をそろえると必要な栄養素がそろいます。（どうしても分からない人は、一番さいごのページで確認してね）

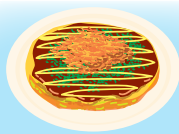
毎日の食事で、どれが主食になるか、主菜になるか、副菜はどれか、汁物はどれかを確認してから「いただきます！」と言ってみましょう。

料理の種類によって、同時にそろえられるものもあります。図を確認してみましょう。



カレーライス

主食 + 汁物 + 主菜



おこのみやり

主食 + 主菜 + 副菜



シチュー

汁物 + 主菜

バランス その2. 「どれくらい」 食べればよいのか？

お皿の数を確認する。

※お皿の数は、おおよそのめやすです。「1皿」は食事バランスガイドの「1つ」と同じ量です。

主食 は、1回1～2皿で1日4～5皿

汁物 は、1回1皿で1日1回
*具（汁の実）が多いものにしましょう。

主菜 は、1回1皿で1日3皿

副菜 は、1回2皿で1日6皿

牛乳・乳製品 は、1回1皿

果物 は、1回1皿



野菜のおかず（副菜）は、肉や魚のおかず（主菜）の2倍の量を食べるんだね！

自分で量を確認しよう！

1皿ってどれくらい？ 自分の食べている量は「1皿」の量かな？

主食



ごはん1杯分
ちゃわんの大きさは
自分の手の中に入るくらい



食パン・ぶどうパンなど
パンは1枚で半皿分
(2枚食べると1皿)



うどん1人前



スパゲティ1人前



やきそば1人前



カレーライス1人前

※レストランで出てくる量が1皿分。自分の食べているお皿と同じか確認しましょう。

汁物

野菜・海そう・きのこのおかず

副菜

具（汁の実）がたくさん入った
みそ汁 野菜スープ 1杯分
汁わんの大きさは自分の手の中に入るくらい



シチュー
(主菜2つも含まれます)

副菜は
「パー」



パーにたっぷりめざして！



サラダ



きんぴらごぼう



ほうれん草のおひたし(1つ)



野菜の煮物



ひじきの煮物



きのこのソテー

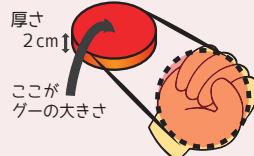


野菜炒め

主菜

肉・魚・卵・大豆のおかず

主菜は
「グー」



ハンバーグ



めだまやき



やき魚



天ぷら



カツ



ロールキャベツ
(副菜3つも含まれます)



なっとう



ぎょうざ
(副菜1つも含まれます)

牛乳・乳製品



ヨーグルト1個(1つ)



牛乳コップ1杯(2つ)

果物



りんご半分(1つ)



みかん1個(1つ)

バランスよく食べましょう



主食・汁物・主菜・副菜



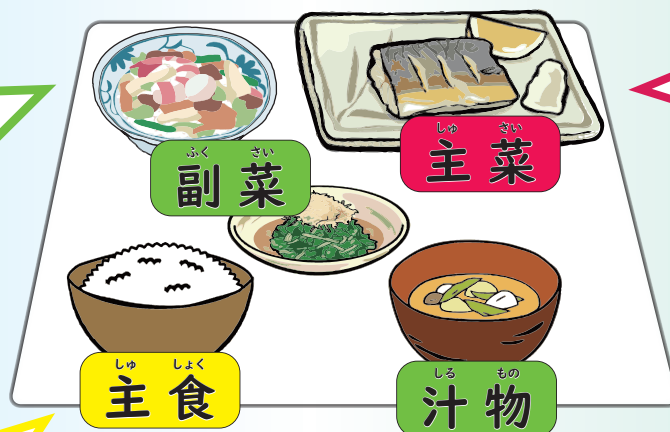
そろっていますか？

朝ごはん・昼ごはん・夕ごはん
でそろっているかな

副菜・汁物

- ☐ 緑黄色野菜
(緑のこい野菜)
- ☐ その他の野菜
- ☐ 海そう
- ☐ きのこと
- ☐こんにゃく
- ☐ いも

緑の食べ物



主菜

- ☐ 魚
- ☐ 肉
- ☐ たまご
- ☐ 大豆・大豆製品
(豆腐、納豆)

赤の食べ物

- ☐ ごはん
- ☐ パン
- ☐ めん
- ☐ いも※

主食

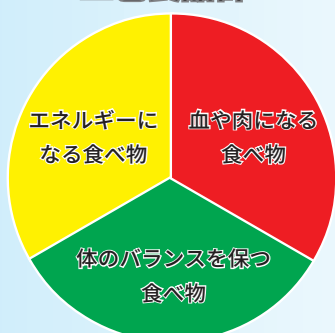
黄の食べ物

日本型の食事スタイル
主食(ごはん)、汁物、おかず

※いもは、主食にも副菜にもなる食べ物です。
焼きいもやふかしいもを「ごはん」
のかわりに食べたときは「主食」になるよ。

1日1回は
食べているかな？

三色食品群



牛乳・乳製品



果物

- ☐ 牛乳
 - ☐ ヨーグルト
- 赤の食べ物

牛乳・乳製品

果物

- ☐ くだもの
- 緑の食べ物