

毎月19日は



食育の日です



新生活の始まり！バランスの良い食事を摂ろう！

＜バランスの良い食事が大切な理由＞

栄養素にはそれぞれ役割があるため、1つの栄養素だけではなく、バランスよく摂ることでより効果を発揮します。新生活は、季節の変わり目や環境の変化など体調を崩しやすい時期でもあるため、主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事を摂り、元気に過ごしましょう！

＜主食・主菜・副菜のはたらき＞



主食

体を動かしたり、生命維持に必要なエネルギー源で炭水化物に多く含まれる
例) 米、パン、麺類



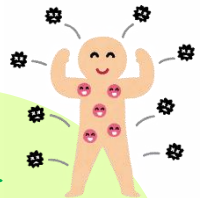
主菜

筋肉や皮膚、血液を作るのに必要なたんぱく質を補う
例) 肉、魚、卵、大豆製品



副菜

免疫力や疲労回復に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維を補う
例) 野菜、きのこ、海藻類



～かんたん！組み合わせ例～



おにぎり・魚肉ソーセージ・野菜のみそ汁

ごはん・焼き魚・おひたし



パン・目玉焼き・バナナ



ミートソースパスタ・サラダ

外食やコンビニでの購入でも意識してみよう！