

日本型食生活 食事のバランスを見直しましょう！

一汁二菜

副菜

野菜・芋・海藻
きのこ

ビタミン・ミネラル
食物繊維

ご飯

米のほか、パン、
麺などの穀類

からだや脳の
エネルギー



主菜

魚や肉、卵
大豆・大豆製品

からだの基礎をつくる
たんぱく質

汁物

みそ汁やすまし汁、
スープなど

水分のほか、ビタミン・ミネラル
・食物繊維

※ものたりない時は、
副菜をプラスしましょう