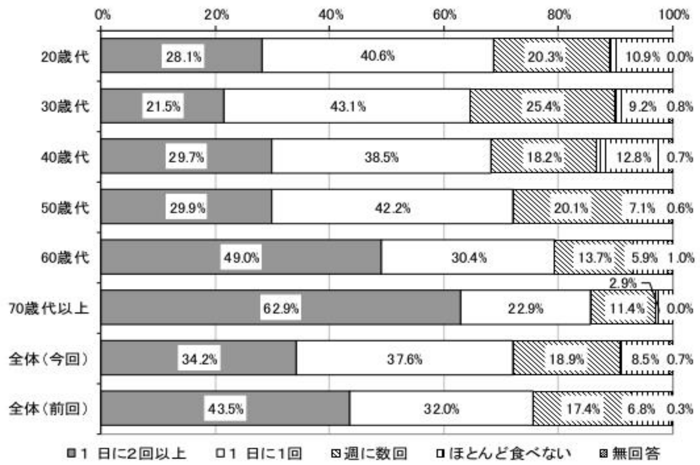
バランスの良い食事で新生活を送りましょう！

皆さんの中には、進学や新社会人、新しい環境で、新生活を迎える方々もいらっしゃるかと思います。
新しい生活に慣れるまで、生活リズムが崩れがち。
体調不良につながらないように、バランスのよい食事を心がけていきましょう。

小美玉市の現状

■主食・主菜・副菜の揃った食事の摂取状況



主食・主菜・副菜の揃った食事の摂取状況は，年代別にみると，「30 歳代」では，全体と比較して「1日に2回以上」と回答した人の割合が少なく，一方で「60 歳代」，「70 歳代以上」では多くなっています。

資料：「小美玉市健康・食育に関するアンケート調査」（令和元年度）より

1日3食　主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主菜
　肉・魚・卵・大豆・大豆製品など、たんぱく質・脂質を含むもの。
　体をつくったり、筋肉の働きを助ける栄養素が豊富に含まれています。

副菜
　野菜や海藻、きのこ類をメインとしたもの。
　主に体の調子を整え、不足しがちなビタミン、カルシウム、食物繊維を補ってくれます。
　1食で1～2品、1日5品以上を目指すようにしましょう。

主食
　ごはん・パン・麺類などの炭水化物。
　体を動かすエネルギーとなるので、毎食必ず摂りましょう。

コンビニ・テイクアウトメニューに加えましょう

〈お弁当のとき〉

（例）野菜ゼロお弁当

主食と主菜がメインで、

野菜不足。

野菜のおかずをプラス

副菜を追加して、

栄養バランスをアップ！

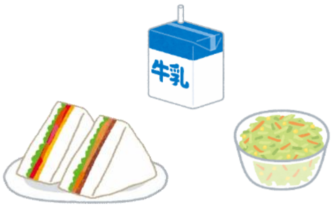
〈パンのとき〉

（例）惣菜パンと菓子パン

野菜ゼロで栄養バランスが悪い。高エネルギー。

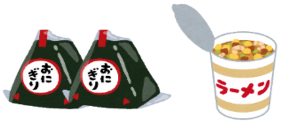
サンドイッチ ＋ サラダ ＋ 牛乳

卵やチキンなどの具沢山のサンドイッチに、サラダと牛乳を添える。



〈おにぎりのとき〉

（例）おにぎり2個 ＋ カップラーメン



主食ばかり。汁物の代わりにカップラーメン

サラダやゆで卵をプラス

カップラーメンの代わりに主菜、副菜をそろえてバランスよく。