

食事のバランスとれていますか？

「主食・主菜・副菜」の3つの皿がそろえると、栄養のバランスがよくなります。



カンタン！意識で変わる、栄養バランス

食習慣

3度の食事を大事にしよう！

毎食ごとに主食、主菜、副菜の3つのお皿を揃えていますか？

最低3つのお皿を意識的に揃えることで、栄養バランスの偏りをなくすことにつながります。

栄養

野菜は1日5皿を目標に！

野菜の1日の目標摂取量は350g以上です。料理にすると、おおよそ5皿を目標にしましょう。

朝食1皿+昼食2皿+夕食2皿が理想です。

1日5皿食べるには…

- 昼食が外食の人は朝食で2皿食べましょう。
- 2皿の料理が揃えられない場合は、2皿分の野菜をたっぷり使った1皿料理を食べましょう。