

主食・主菜・副菜を合言葉に食事のバランスを！ ～基本編～

副菜

野菜・きのこ・
いも・海そう料理

ビタミン・ミネラル・
食物繊維の供給源
はたらき：からだの調子をととのえる

主菜

肉・魚・卵・大豆料理

たんぱく質の供給源
はたらき：血や肉になる

主食

ごはん・パン・めん類

炭水化物の供給源
はたらき：働く力になる

牛乳・乳製品
果物
水分 など

汁もの

食事のバランスは **主食・主菜・副菜** の3つをそろえることです

副菜の料理

野菜・きのこ・いも・海そう料理



お浸し



煮物



サラダ



酢の物

主菜の料理

肉・魚・卵・大豆料理



生姜焼き



焼き魚



目玉焼き



冷奴

主食の料理

ごはん・パン・めん類



おにぎり



食パン



うどん



そば

汁物・その他

- 汁物は具たくさんにし、塩分に気をつけよう
- 牛乳・乳製品はカルシウムの供給源になるため適量摂取がおすすめ
- 果物は1日150gを目安にとりすぎに気をつけよう

不足しがちな野菜・きのこ・海そう類などを意識してとりましょう！

冷蔵庫などよく見る場所に貼ってバランスをチェックしよう！

主食・主菜・副菜を合言葉に食事のバランスを! ～実践編～

なか しょく
中食

外食(レストランなど出かけて食事をする)と内食(家庭で手作り料理を食べる)の中間で、スーパーのお惣菜や弁当など、調理済み食品を持ち帰って食べる食事のこと

弁当や惣菜を選ぶときのポイント

- 1 食品数や野菜量の多いものを選ぶ
- 2 主食・主菜・副菜を組み合わせる
- 3 栄養成分表示を参考にする

おにぎり 中心の 組み合わせ



サンドイッチ 中心の 組み合わせ



めん類 中心の 組み合わせ



外食・中食メニュー別「気をつけ」ポイント

和食

- ◆定食は食品数が多いのでおすすめ
- ◆丼ものなどごはんの量が多いものは調節する
- ◆しょうゆのかけすぎに注意する
- ◆汁もの・漬物は量に注意する



洋食

- ◆パンの場合はバターを控える
- ◆つけあわせの野菜は必ず食べる
- ◆油の多いマヨネーズやドレッシングはひかえめに
- ◆エネルギーや脂質量は前後の食事でも調節する

中華

- ◆油の多いメニューが重ならないように選ぶ
- ◆余分な油は残す

ファストフード

- ◆油の多いメニューが重ならないように選ぶ
- ◆牛乳や貝だくさんスープなどをプラスする
- ◆野菜料理を組み合わせる
- ◆摂り過ぎると1日に必要なエネルギー量をオーバーするので注意する



市販品にひと手間加えておいしくアレンジ!

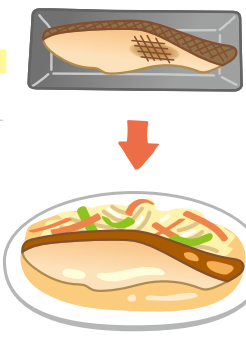
「焼き魚」をアレンジ

焼き魚の甘酢あんかけ

食 材 焼き魚、野菜

作り方 野菜をせん切りにして甘酢あんに加工し、焼き魚にかける

甘酢あん…酢、砂糖、しょうゆ、水溶き片栗粉



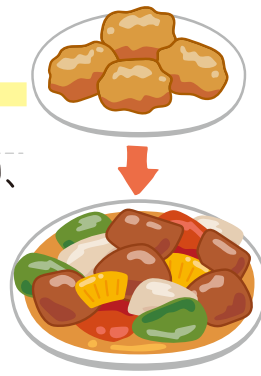
「から揚げ」をアレンジ

から揚げ酢豚風

食 材 から揚げ、野菜

作り方 野菜を一口大に切り、から揚げと炒めてあんを絡める

酢豚風あん…水、酢、砂糖、トマトケチャップ、しょうゆ、水溶き片栗粉



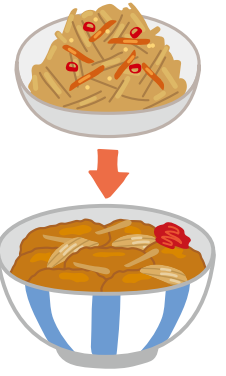
「きんぴらごぼう」をアレンジ

牛丼

食 材 きんぴらごぼう、牛肉、ごはん

作り方 牛肉を炒め、きんぴらごぼうと水、調味料を加えて煮る
ごはんは具をのせる

調味料…しょうゆ、酒、みりん、砂糖、和風だし

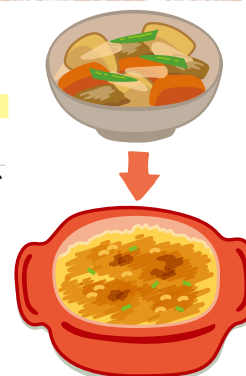


「肉じゃが」をアレンジ

揚げないコロッケ

食 材 肉じゃが、パン粉

作り方 汁気を切った肉じゃがをつぶし、炒ったパン粉をまぶす

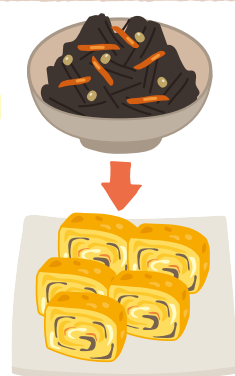


「ひじきの煮物」をアレンジ

厚焼きたまご

食 材 ひじきの煮物、卵

作り方 溶いた卵にひじきの煮物を加えて混ぜ、焼きながら巻く

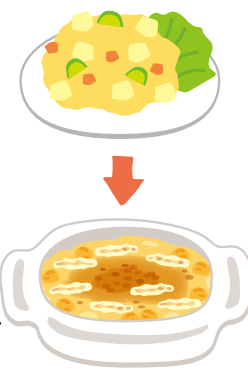


「ポテトサラダ」をアレンジ

グラタン

食 材 ポテトサラダ、野菜、牛乳、チーズ

作り方 野菜を一口大に切り、電子レンジで加熱する
ポテトサラダと牛乳を混ぜ、野菜にかける
チーズをのせてオーブントースターで焼く

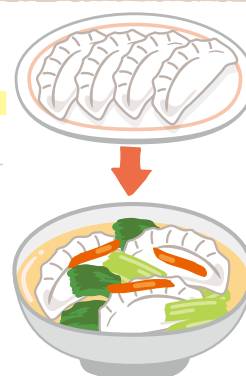


「餃子」をアレンジ

中華スープ

食 材 餃子、野菜、卵

作り方 切った野菜と餃子、中華スープの素、水を入れて加熱する
溶いた卵を流し入れる



「レトルトカレー」をアレンジ

野菜カレー

食 材 レトルトカレー、ごはん、野菜

作り方 野菜を一口大に切り、電子レンジで加熱する
盛りつけたカレーに野菜をのせる



松山市保健所 健康づくり推進課

松山市萱町六丁目 30 番地 5
TEL 089-911-1859
FAX 089-925-0230



その他栄養・食生活に関する情報

松山市 栄養・食生活

検索