

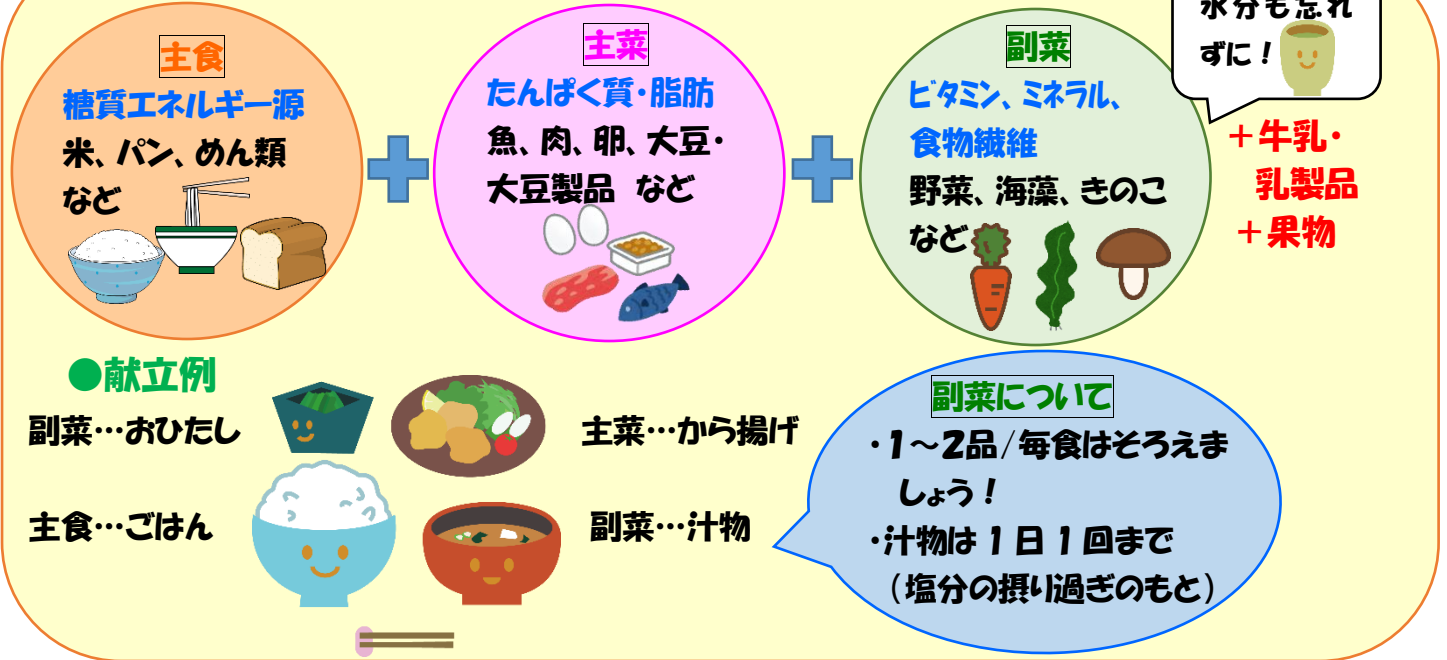
食生活指針④主食、主菜、副菜を基本に 食事のバランスを



・多様な食品を組み合わせましょう。

食品は単品では必要な栄養素の必要量を満たすことができません。主食、主菜、副菜という料理の分類を基本とすることで、多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素をバランスよくとることができます。また、メニューのバリエーションも豊かになります。

●「日本型食生活」= バランスのとれた食



・調理方法が偏らないようにしましょう。

夜食エネルギーや脂肪、食塩の過剰摂取を避けるためにも、調理方法が偏らないようにしましょう。また、食品も重ならないようにしましょう。

<悪い例>

・脂質が多い献立



・いも類が多い献立



・手作りとお食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

手作りは好みの味付けに調整できる、健康や栄養面に配慮できる、経済的など良い面と調理時間がかかるなどの悪い面があります。冷凍食品や惣菜などの加工食品とお食を上手に活用し、手作りの食品と組み合わせましょう。