

栄養バランスを良くするコツ！

何気なく選んでいるメニュー、実は炭水化物のとりすぎかも？
バランスを意識して、選び方を工夫しましょう！

Before

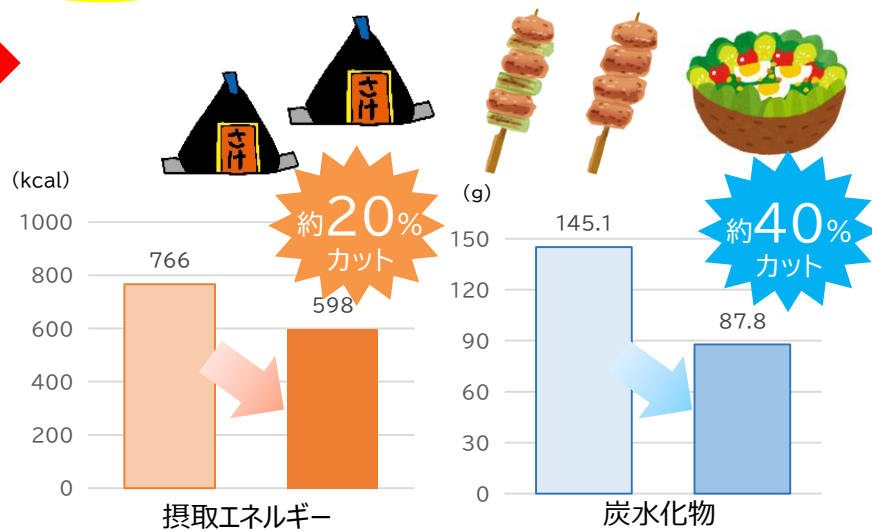
おにぎり2個
+ カップ麺



主食の
「かさね食べ」

After

おにぎり2個
+ やきとり2本 + 野菜サラダ



※エネルギー・栄養量は、文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」、「食事バランスガイド」を基に算出した値
参考:農林水産省「考える やって見る みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活」

栄養バランスを良くするコツ！

何気なく選んでいるメニュー、実は炭水化物や脂質のとりすぎかも？
バランスを意識して、選び方を工夫しましょう！

Before

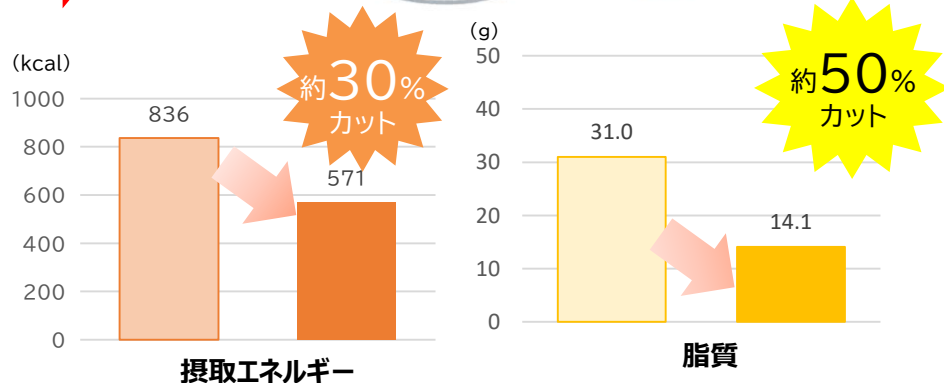
スパゲティナポリタン
+ チーズケーキ



脂質
たっぷり

After

スパゲティナポリタン
+ 野菜サラダ



※エネルギー・栄養量は、文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」、「食事バランスガイド」を基に算出した値
参考:農林水産省「考える やって見る みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活」

朝食を食べよう！まずは、簡単な食事から

STEP①



- ◆りんご
- ◆ヨーグルト

まずは何かを食べる

STEP②



- ◆おにぎり
- ◆具たくさんみそ汁

主食＋副菜

STEP③



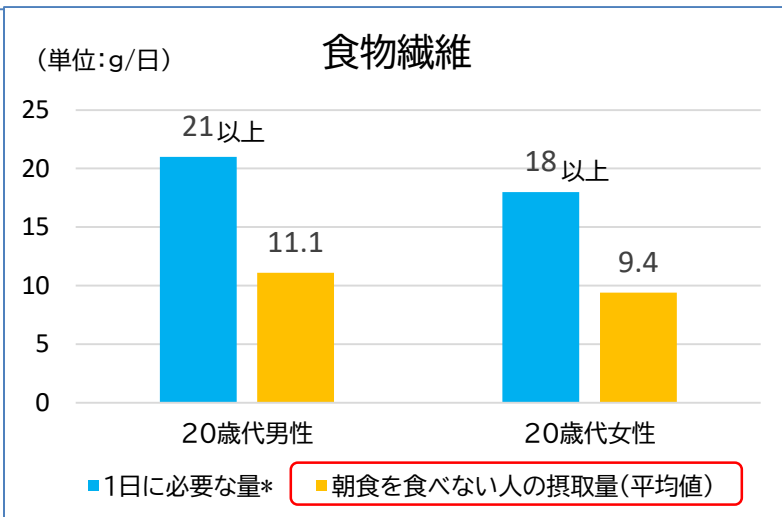
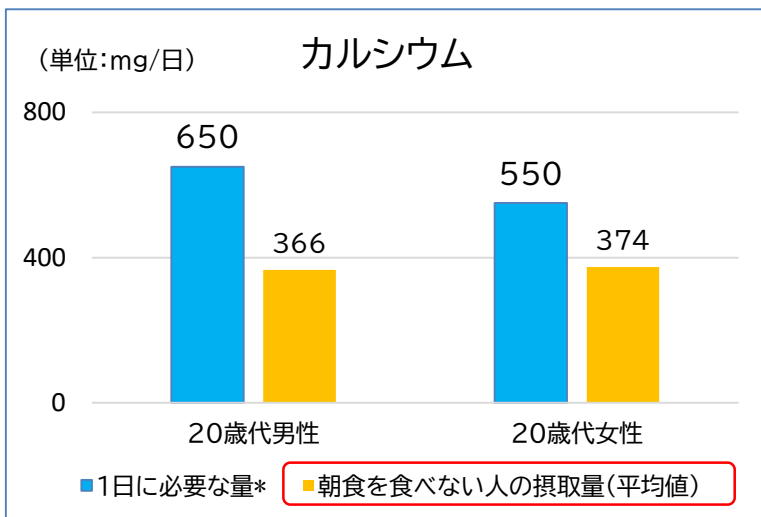
- ◆ごはん◆納豆
- ◆具たくさんみそ汁
- ◆ほうれん草のお浸し

主食＋主菜＋副菜

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」リーフレット

朝食を食べて、必要な栄養素の摂取を！

朝食を食べない人は、いくつかの栄養素が、
1日に必要な量に大きく足りていないことが分かっています！



*カルシウムの推定平均必要量(18~29歳):男性650mg、女性550mg、食物繊維の目標量(18~29歳):男性21g以上、女性18g以上

資料:(1日に必要な量)厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」
(朝食を食べない人の摂取量)厚生労働省所管の「平成27年国民健康・栄養調査」データを利用して集計

参考:農林水産省「考える やって見る みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活」

1食に主食・主菜・副菜を組み合わせましょう

食事の際に、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面だけでなく、見た目にもバランスの良い食事になります。

副菜

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる、野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理

主食

炭水化物の供給源であるごはん、めん、パスタなどを主材料とする料理



主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」リーフレット