

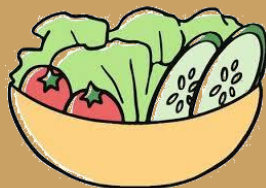
# バランスの良い食事をしよう！

毎日の食事が私たちの身体をつくっています。食を知って、毎日を健やかに過ごせるようにしていきましょう。

「バランスの良い食事」とは、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルがまんべんなく摂れる食事です。主菜・副菜・主食を揃えることで栄養素が偏ることなく摂取することができます。

## 副菜

野菜、きのこ、海藻などのビタミン、ミネラル、食物繊維



## 主菜

魚、肉、卵、大豆製品などのたんぱく質、脂質



## 主食

ごはん、パン、めん類などの炭水化物



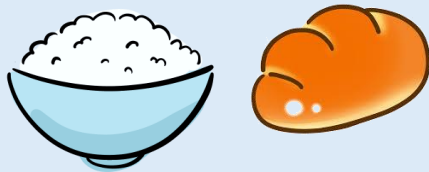
## その他

汁物、飲み物、牛乳・乳製品、果物など

# おもな栄養素（五大栄養素）について

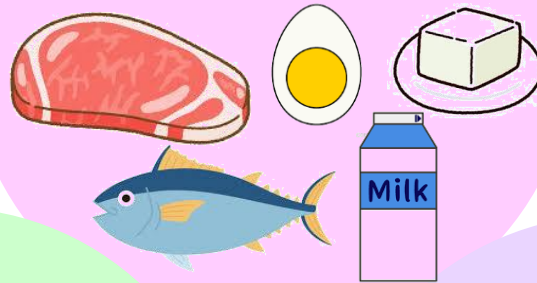
## 炭水化物（糖質）

からだを動かす  
エネルギー源



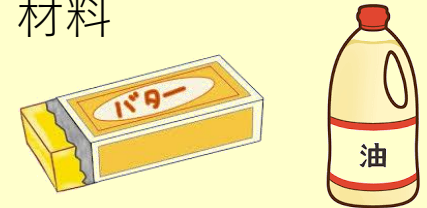
## たんぱく質

血液や筋肉など  
からだをつくる材料



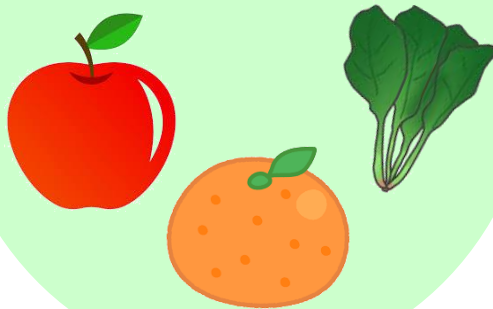
## 脂質

エネルギー源であり、  
細胞膜やホルモンの  
材料



## ビタミン

ほかの栄養素の  
働きを助ける



## ミネラル

骨や歯などの材料と  
なったり、体内の働  
きの調整をする



外食や総菜を買って食べる場合でも、同じようにバランスよく食べるように意識をして選ぶようにしましょう。

例) 丼物+サラダ、おにぎり+サラダ+焼鳥、からあげ弁当よりも幕の内弁当など