

賢く食べて健康に

「主食・主菜・副菜」をそろえた食事を適量とりましょう。

朝食



昼食



理想の1日の食事

夕食



主食

エネルギー源
ごはん・パン・麺

毎食、1皿は食べましょう。

主菜

たんぱく質・ビタミン・鉄の供給源
肉・魚・卵・豆腐・納豆

毎食、1皿は食べましょう。

副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源
野菜・海藻・芋・果物

毎食、1~2皿は食べましょう。