

# 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう 食-3

**ビタミンやミネラル、  
食物繊維がいっぱい**

## 副菜

野菜、大豆を除く豆類、きのこ、海藻、いもなどを主材料とする料理。

〈例〉ほうれん草のお浸し、かぼちゃの煮物、ひじきの煮物、冷やしトマトなど

**血や筋肉、皮膚など体のもととなる  
たんぱく質や脂質をとります**

## 主菜

肉、魚介、卵、豆腐、納豆などが主材料で、献立の中心となるおかずです。

〈例〉鶏肉のから揚げ、焼き魚、卵焼き、麻婆豆腐、納豆など



**体や脳を動かす  
エネルギー源となります**

## 主食

ごはん、パン、うどんなどの米や穀類。糖質は体内で熱量やエネルギーになります。

〈例〉ごはん、おにぎり、寿司、ラーメン、チャーハン、丼ぶり、スパゲティなど

## 汁物

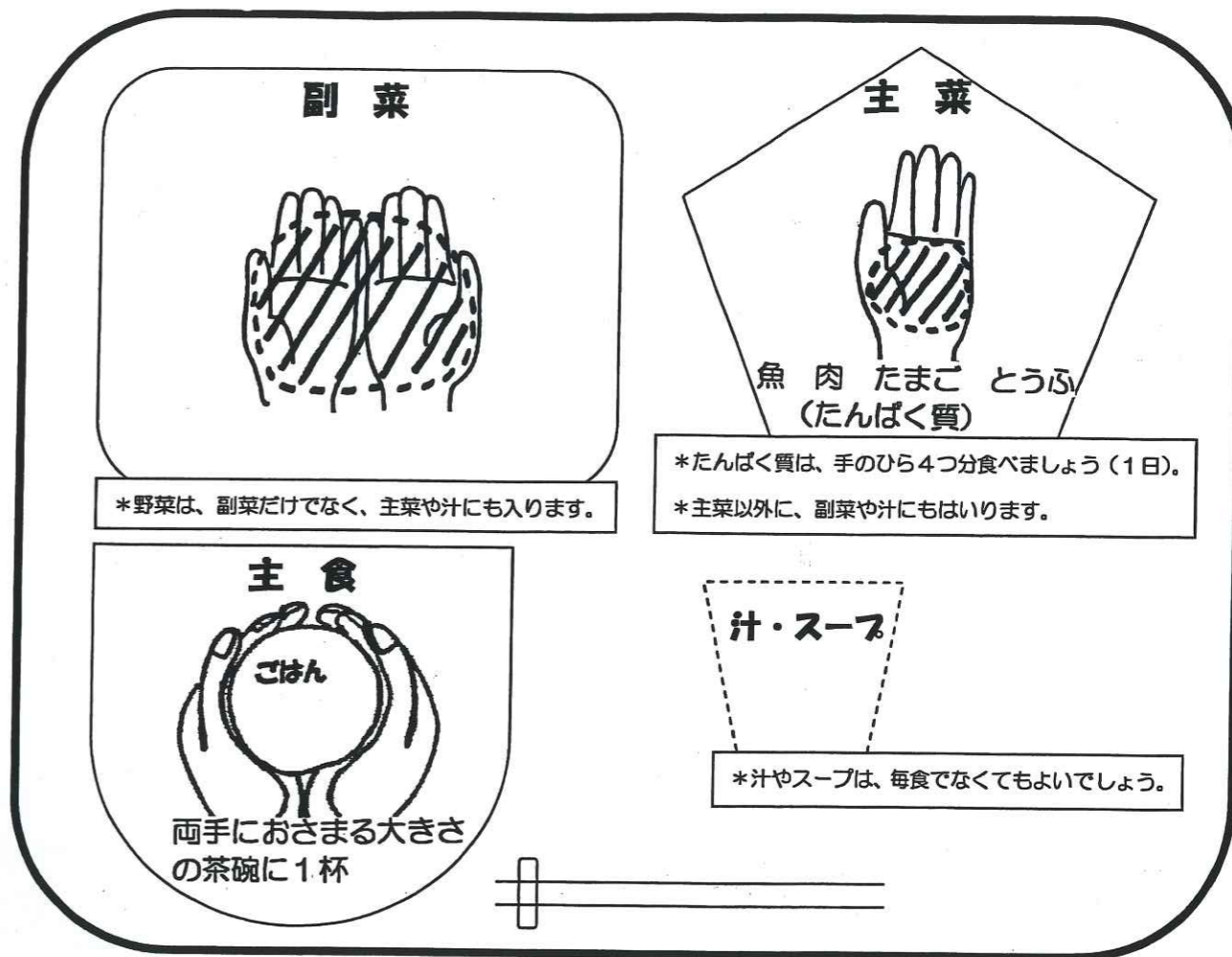
汁物の他に、飲み物、果物など主食・主菜・副菜に入らない料理が含まれます。

**減塩は愛の味付けおもいやり**

南魚沼市 減塩キャッチコピー

# 手ではかってみましょう。 食-4

## 〈1食分の目安量〉



## 〈1日の目安量〉

