

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。

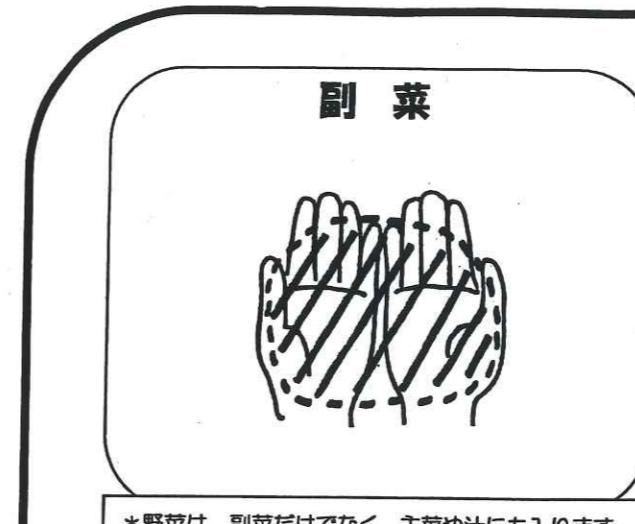
減塩は愛の味付けおもいやり

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〉



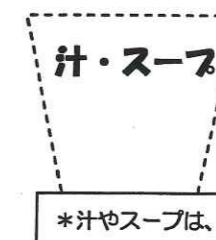
*野菜は、副菜だけでなく、主菜や汁にも入ります。



*たんぱく質は、手のひら4つ分食べましょう（1日）。
*主菜以外に、副菜や汁にもあります。



両手におさまる大きさ
の茶碗に1杯



*汁やスープは、毎食でなくてもよいでしょう。

〈1日の目安量〉

気をつけて

油類



人差指と親
指第一関節の
の輪の中に入
る。

油を使った料理は、1日2品まで



牛乳・乳製品



果物類

ほどほど食べる



人差指の輪の中に入る