

①日②食は③皿食べよう

— ①②③でバランスごはん —

3皿め 副菜

主に、ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源。体の調子を整えます。



2皿め 主菜

主に、タンパク質・脂質の供給源。筋肉や血液など、体をつくる材料になります。



1皿め 主食

主に、炭水化物の供給源。体を動かすエネルギーの源になります。



3皿め 副菜

野菜やきのこをたくさん入れた汁ものは、副菜になります。





①日のうち、②食以上は③つのお皿をそろえよう

しっかり食べて低栄養予防

いろいろな食材から栄養をとりましょう。合言葉は「さあにぎやかにいただく！」

- ★主食と一緒に、この中から7つ以上の食品を毎日とりましょう
- ① **さ**かな  動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが多い ★
 - ② **あ**ぶら  適度な油脂分は、体の細胞などを作るのに必要
 - ③ **に**く  質の良いたんぱく源の代表 ★
 - ④ **ぎ**ゆうにゆう  カルシウム補給源の代表!たんぱく質も一緒にとれる
 - ⑤ **や**さい  ビタミンや食物繊維がしっかり補給できる ★
 - ⑥ **か**いそう  低エネルギーでも、ミネラルと食物繊維が多い ★
 - ⑦ **い**も  糖質でエネルギー補給!ビタミン、ミネラルもとれる ★
 - ⑧ **た**まご  いろいろな調理に使用して、簡単にたんぱく質がとれる ★
 - ⑨ **だ**いず  たんぱく源や、カルシウムが豊富 ★
 - ⑩ **く**だもの  ビタミン、ミネラルが豊富で、食物繊維がとれる

★主食(ごはん、パン、めん類)



★主菜(魚、肉、卵、大豆製品)



★副菜(野菜、海藻、いも類)



○ポイント 「主菜」は毎食いろいろな食材をまんべんなく!カルシウムもしっかりとりましょう。油脂類は適度に、牛乳などの乳製品や果物も忘れずに。

おいしく食べよう 具たくさんみそ汁

具たくさんみそ汁

みその量 大さじ約 1/4



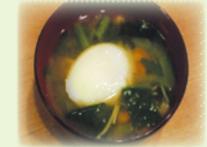
一般的なみそ汁

みその量 大さじ約 1/2



たんぱく質をプラスして この一杯で主菜+副菜に

野菜やきのこのみそ汁 + たんぱく質 (魚、肉、卵、大豆製品)



これらのQRコードからも「まつもとの食育」のページをご覧ください ▶



いろいろな食材で具たくさんにすると、食材のうま味が出ておいしくなります!

指輪っかテストでセルフチェック!

①両手の親指と人差し指で輪を作ります。
②利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

筋肉量が減少すると様々なリスクが高まります

多い

筋肉量

少ない

転倒・骨折などのリスク