

# 食事の基本は 1・2・3 でバランスごはん！

3つのお皿 = 主食 主菜 副菜

① 主食

② 主菜

③ 副菜

をそろえると栄養バランスがととのいます。 例) おにぎり + からあげ + 野菜サラダ

★1・2・3でバランスごはん

★1日1回は果物・乳製品を！

◇1日のうち、2食以上は3つのお皿をそろえましょう！

③ 副菜  
ビタミン、ミネラルの供給源  
野菜・きのこ・海藻 等

② 主菜  
体を作るもと  
魚・肉・卵・豆 等



① 主食  
活動するエネルギーのもと

## 【果物】

☆不足しがちなビタミン、食物繊維が豊富。

1日200gを目安に食べましょう。

果物の重さの目安（全て中くらいの大きさ）

みかん1個 100g      バナナ1本 100g

キウイ1個 100g      りんご1個 300g

## 【牛乳・乳製品】

☆骨は、体を支え血液をつくる大切な場所。

カルシウムをしっかりとり、適度な運動をして丈夫な骨を保ちましょう。

手軽に食べられるヨーグルトやチーズなどもOK！

牛乳なら1日200ml

又はヨーグルト100g＋スライスチーズ1枚程度を目安にしましょう。

# バランスのよい組み合わせ例～レシピ集から～

主食



ごはん 150g

主菜



凍り豆腐入りハンバーグ P7

副菜



切干大根のごま和え P17

組み合わせた栄養価  
I補† -534 kcal  
たんぱく質 21.5g  
脂質 15.3g  
塩分 1.3g

主食+主菜



電子レンジで簡単炒飯 P15



具たくさん野菜スープ P11

組み合わせた栄養価  
I補† -466 kcal  
たんぱく質 16.7g  
脂質 12.7g  
塩分 4.1g

ヨーグルト等をたすと  
なお良いです♪