

3つのお皿をそろえてバランスよく食べよう！

# 1日2食は3皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～

体の調子を整える  
ビタミンやミネラル



野菜・海草・きのこなど  
を使った料理

**3皿め 副菜**



肉・魚・卵・大豆製品など

**2皿め 主菜**

からだをつくる  
たんぱく質

**1皿め 主食**

ごはん・パン・麺類など



からだを動かすための  
エネルギー源

**3皿め 副菜**

具たくさん汁物など



具たくさんにすると  
減塩効果も！

忙しいときは…

## 具たくさんみそ汁でバランスごはん

**主食**



**具たくさんみそ汁**



**副菜**



+

**主菜**



1杯で  
主菜と副菜がそろおう！



レシピは

こちらから