

毎年6月は「食育月間」

毎月19日は「食育の日」、実践しよう食育！

従来は「五大栄養素」や「三色食品群」のように、「食品」そのものに含まれている栄養素や、その働きごとに食品群やグループなどで分類し、これらを日々の食事の中でまんべんなく食べるように伝えられてきました。一方、「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べれば、偏りのない食事になるのか、それを「料理」の組み合わせとして示しているものです。「食事バランスガイド」と食品、栄養素との関係を理解することで、食品の摂取量とその構成を理解できるのが特徴です。

バランスの良い食事を

あなたの食事は大丈夫ですか？



バランスの良い例

バランスの悪い例
(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

バランスのとれたお弁当(主食3：主菜1：副菜2)



1. ご飯は全体の 1/2 にする (2 段弁当の場合は、1 段分はご飯です)。
2. 残り半分は 1/3 が主菜、2/3 が副菜 (野菜がメインのおかず) です。

外食編

たっぷり野菜を食べましょう！ 副菜は一日5つ (SV) が目安

昼食で野菜を「あと1皿」



ラーメン：副菜0つ (SV)



五目ラーメン：副菜1つ (SV)

副菜1つ摂取

野菜の多いメニューを選ぶ！



牛丼：副菜0つ (SV)



ほうれん草のお浸し：副菜1つ (SV)

副菜1つ摂取

おひたしなどの小鉢を追加！



カレーライス：副菜2つ (SV)



野菜サラダ：副菜1つ (SV)

副菜3つ摂取

野菜カレーや、野菜のトッピングを！

1食分に含まれる
野菜の目安量

野菜炒め2つ (SV) 野菜の煮しめ2つ (SV) 野菜サラダ1つ (SV)
青菜のお浸し1つ (SV) 切干し大根の煮物1つ (SV) ...etc



副菜：野菜、きのこ、いも、豆類、海藻などを主材料とした料理
(主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)

加熱した野菜も
取り入れて！

調理法によりかさが減り、生で食べる時よりも、たくさんの量を食べることができます。