

テーマ:

主食・主菜・副菜をそろえましょう

1日3食

主食

+

主菜

+

副菜

が基本です。

主菜

魚・肉・卵・大豆製品

身体の血や筋肉をつくったり
エネルギー源となります。



主食

ごはん・パン・めん類

熱や身体を動かすための
エネルギー源となりま



副菜

野菜・海藻・きのこ

身体の調子を整えます。

汁物の具はたっぷりです。
1日2杯以内にしましょう。

+ プラス・・・

これに加えて**1日に1回**とりたい食品

牛乳又は乳製品



果物



主菜2皿はなぜいけないの？

主菜となるものを一度に複数食べることは、たんぱく質や脂質をとりすぎることとなります。消費しきれないエネルギーは体脂肪として蓄積され、これが肥満や生活習慣病の要因となります。

朝食、昼食に主菜を抜いたからといって夕食にまとめて食べて良いということではありません。

朝食・昼食・夕食ごとに、1皿ずつ主菜をとるようにしましょう。



総合健診センター ヘルチェック
顧客健康支援室