

栄養バランスアップのコツ

～「主食・主菜・副菜」をそろえると栄養バランスが整いやすくなります～

主食

おもにエネルギー源となる
炭水化物を多く含む料理
(ごはん・パン・めん類など)



主菜

おもに体を作る
たんぱく質・脂質を多く含む料理
(肉・魚・卵・大豆製品など)



副菜

おもに体の調子を整える
ビタミンやミネラルを多く含む料理
(野菜・海藻・きのこなど)



「あと1皿」副菜(野菜など)をプラス

例 ミートソース
スパゲティ



主食

主菜

野菜スープ

+



副菜

牛丼



主食

主菜

野菜サラダ

+



副菜



「主食・主菜・副菜」を組み合わせた料理を活用

例 ロコモコ丼



主食

主菜

主菜

副菜

おうちで



主食・主菜・副菜がそろった /

「元気じゃけん定食」を作ってみよう!

広島市の公式ホームページでおすすめレシピを公開しています

レシピはこちら

