

●日本型食生活

日本型食生活とはごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶などを組み合わせた、栄養バランスにも優れた食生活のことを言います。

[副菜は不足しがちです!]

野菜、きのこ、海藻、いもなどが主材料の料理。主に体の調子を整える栄養素が含まれます。外食のときや、お惣菜を買う時も、サラダや野菜のおかずを一品足しましょう!

[日本人はカルシウムが不足しがちです。]

おやつや食後のデザートとして1日のどこかで取り入れましょう。

副菜

乳製品
・果物

主食

主菜

ごはんはいろいろなメニューに合わせやすい食材です。消化もゆっくりと進み、腹持ちがよいです。主食をとることでエネルギーや脂質のとりすぎを防ぐことができます。

[油や塩分には注意!]

肉や魚、大豆などが主材料の料理。主に体をつくるもとになる栄養素が含まれます。楽しみな食事のメインですが、油っぽいもの、塩分の摂りすぎには注意しましょう。