

カラダにいい食品  
ってなあに？

何を食べたら  
健康になるの？

# 栄養のバランスってどうやってわかるの？

今、健康に関する情報がたくさん出回っています。  
食べもので「良い物」「悪い物」はありません。（必要以上に添加物が加えられたり加工されたものや塩分がとても多いものなどは体に害を及ぼすでしょうが・・・）  
健康になるには、どんな食べ方をするのか、また、何をどのくらい食べるのかが大きく作用します。

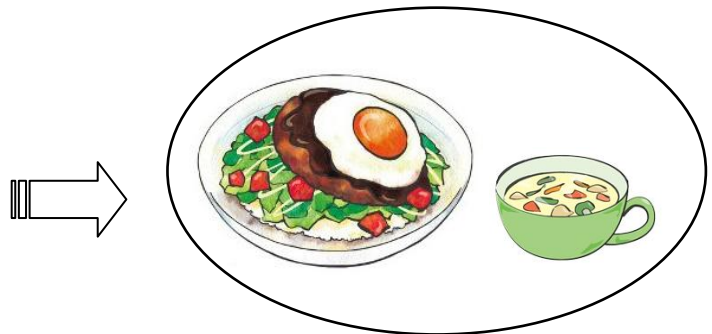
## そこで！「一汁三菜」のすすめ！！

主食・主菜・副菜・汁という日本の代表的な献立スタイル。  
体に必要な栄養素がバランスよくとれる献立となります。

図1 一汁三菜の食事



※汁は副菜に変更してもOK



ワンプレートでも「主食・主菜・副菜・スープ」が揃っていれば「一汁三菜」です！

### 「主食・主菜・副菜」とは？

《主食》 ごはん、パン、めんなどの料理  
主に炭水化物を多く含みエネルギー源となります。

《主菜》 肉、魚介、卵、大豆、大豆製品などの料理  
主にたんぱく質、脂質を多く含み、筋肉や血を作るもとやエネルギー源となります。

《副菜》 野菜、芋、海藻、きのこなどの料理  
主にビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整えてくれます。