

◆食事のバランスを意識しましょう

主食・主菜・副菜をそろえましょう

野菜、きのこ、いも、海藻
など

副菜

からだの調子を
整える

肉、魚、卵、
大豆・大豆製品など

主菜

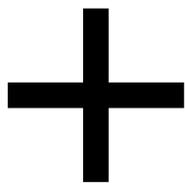
体をつくる

主食

エネルギーのもと

ごはん、パン、めん類など

丼ものなどの一品料理には野菜をプラス！



野菜の1日の摂取目標量は**350g**！
毎食**1皿**以上は野菜を食べましょう★