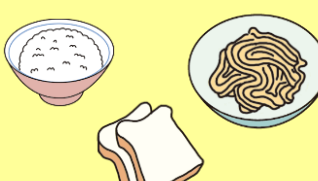
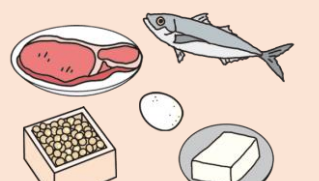





食事バランスをととのえるコツ

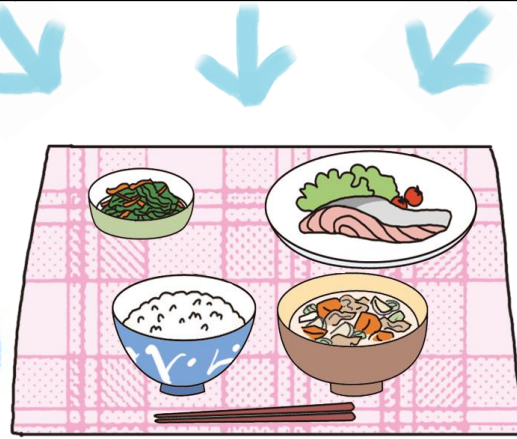
人のからだは食べたものでつくられています。1日3食、バランスのとれた食事を食べることが健康づくりの土台となり、生活習慣病を予防するために大切なことです。

食事を用意するときに「**主食**」、「**主菜**」、「**副菜**」を基本に多様な食品を組み合わせると、栄養バランスの良い食事になります。


<p>主食</p> <p>～エネルギーになる～ (炭水化物を多く含む。)</p> <p>ごはん、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理。</p> 	<p>主菜</p> <p>～体の組織をつくる～ (たんぱく質を多く含む。)</p> <p>魚、肉、たまご、大豆・大豆製品を主な材料にした料理。</p> 	<p>副菜</p> <p>～体の調子を整える～ (ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含む。)</p> <p>野菜、海藻、きのこなどを主な材料にした料理。</p> 
---	--	---



牛乳・乳製品、果物も忘れずに取り入れるっちい♪



一日3食、食べるっちい!



板橋区食育キャラクター「いたばちい」

家庭で料理を作る時だけでなく、市販弁当・総菜など調理済み食品を利用する時や外食時にもあてはめて考えることができます。

◆例えば…

おにぎりのときは、**主食**と**副菜**をプラス。




主食 + **主菜・副菜**

野菜が少ない弁当には、野菜の煮物やサラダなど**副菜**をプラス。



主食・主菜 + **副菜**

主食・主菜・副菜のそろった弁当を選ぶ。
*副菜がしっかり入っているもの



主食・主菜・副菜

外食時は副菜が不足しがちなので、定食スタイルを選ぶ、ラーメンには野菜を追加するなど、積極的に野菜を食事に取り入れましょう。

区民の行動目標
主食・主菜・副菜がそろった食事をとる

～「いたばし健康プラン」後期行動計画 2022 ～