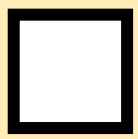


8月4日は

栄養の日

8月1日～7日は **栄養週間** です

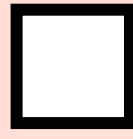
普段の食事が疎かになっていませんか？
この機会に自身の食生活を振り返り、以下の
食生活になっていないかチェックしましょう。



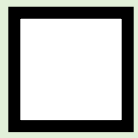
主食だけ
おかずだけ



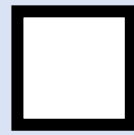
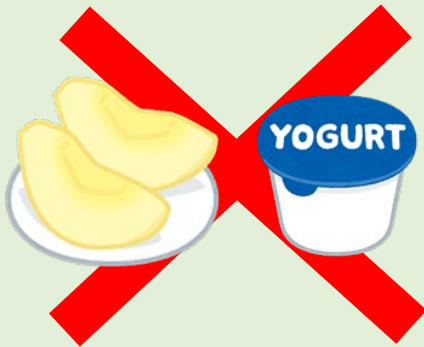
or



野菜の摂取量
が少ない



牛乳・乳製品や
果物を食べない



朝食を
食べていない



いずれかに当てはまる食生活を続けていると
栄養のバランスが偏ってしまうので要注意!!

バランスの良い食事はコレ！

主食

主菜

副菜

を揃える

主食

(米飯、パン、麺類)

体を動かす
エネルギー源になる

主菜

(肉、魚、卵、大豆製品)

体をつくる
素になる

副菜

(野菜、きのこ、海藻等)

体の調子を
整える



牛乳・乳製品や果物を
追加するとさらに
バランスが良くなります

副菜

主菜



主食



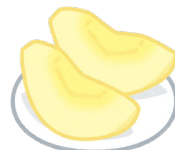
牛乳・乳製品

カルシウムの供給源
骨を丈夫にする



果物

ビタミン等の供給源
体の調子を整える



メニューを選ぶ(考える)時は 主食 主菜 副菜 が
揃っているかチェックしましょう！