

8/4は 栄養の日

8/1~7は栄養週間

今日の**食事**が明日の**健康**をつくります



あなたの食生活をチェックしてみましょう
次の項目に当てはまるものはありますか？



朝食を食べない
事が多い



野菜をあまり
食べない



食事を簡単に
済ませる事が多い



牛乳・乳製品、
果物を食べない



1つでも当てはまる項目がある方は**要注意！**

栄養のバランスが偏っている恐れがあります

主食・主菜・副菜をそろえて 健康な毎日！

バランスの良い食事が元気なからだをつくります

主食

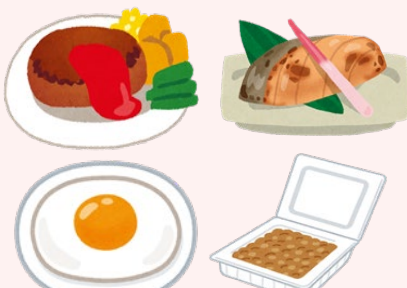
エネルギーのもとになる



ごはん・パン・麺類

主菜

体をつくるもとになる



肉・魚・卵・大豆製品

副菜

体の調子を整える

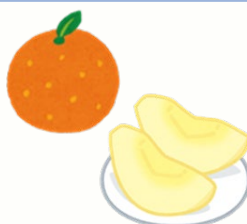


野菜・きのこ・海藻類

牛乳・乳製品や果物をプラスすると、さらにバランスが良くなります



カルシウムの供給源
骨を丈夫にする



ビタミン等の供給源
体の調子を整える

こんな食事が理想です

副菜

主菜

主食

汁物

具沢山にして
栄養アップ

“栄養の日”をきっかけに、主食・主菜・副菜をそろえた
バランスの良い食事を心がけ、元気な毎日を送りましょう