

③ 主食・主菜・副菜をそろえて食べていますか？

そろえて
食べている
人は・・・

- ◎ バランスよく栄養素や食品をとれていることが報告されています
- ◎ ビタミンなどの栄養素が不足している人が少ないことが報告されています

出典：「食育」ってどんないいことがあるの？（農林水産省）

主食・主菜・副菜をそろえた食事ってどんな食事？

副菜

（野菜・きのこ・いも・海藻料理）

からだの調子をととのえる食物繊維、ビタミン、ミネラルが含まれています。

主食

（ごはん・パン・麺類）

ごはんは毎回の食事に欠かせません。主にエネルギーになります。



主菜

（魚・肉・卵・大豆(製品) 料理）

からだを作るたんぱく質の供給源です。

1日の中で
牛乳・乳製品と
果物をプラス！



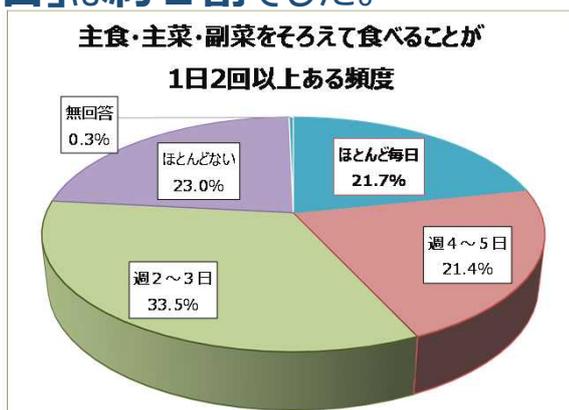
出典：ぐんまちゃんと学ぶ和食育敷物（群馬県）

調査結果から

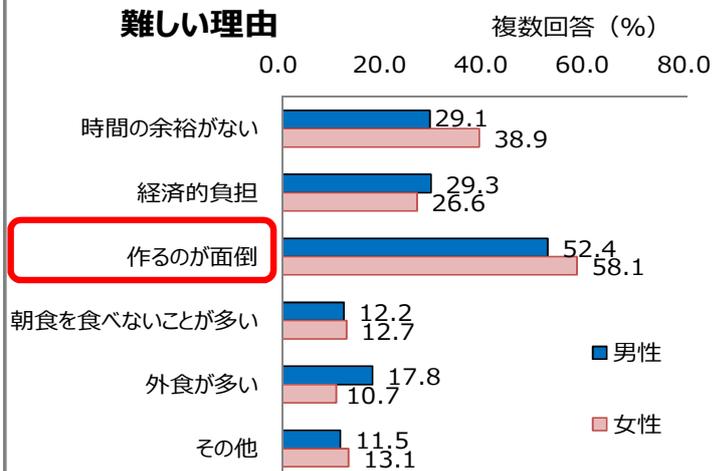


▶ 男女とも難しい理由は「作るのが面倒」が半数を超えていました。

▶ 主食、主菜、副菜をそろえて食べることが「1日2回以上ある」が「ほとんど毎日」は約2割でした。



主食、主菜、副菜をそろえて食べることが難しい理由



そろえて食べると
栄養バランスが良い食事！



料理は楽しいものです
簡単なものからチャレンジを！