

日中はまだ暑いですが、少しずつ朝晩が涼しくなり過ごしやすくなりましたね。
紅葉の秋、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、実りの秋、新米の秋、食欲の秋・・・
そこで今回は、食事について見直してみましょう。

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川

主食、主菜、副菜とそろえると・・・



いろいろな栄養素が摂れる！！

気分がいい♪

いろいろな
栄養素が摂れると・・・

身体、心の調子をととのう

腹持ちがいい♪

代謝が正常に行われる♪

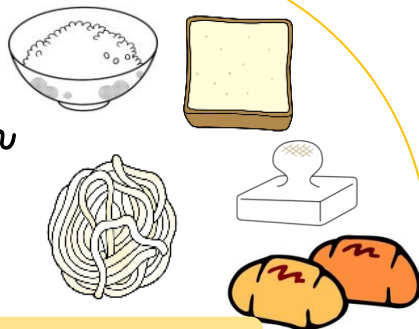
動ける♪

食を楽しむ♪



必要なエネルギー量を
確保するためにも
毎食欠かさず食べましょう

ごはん
パン
めん



炭水化物を多く含む

主食(1品)

おもにエネルギー源となる

冷凍野菜は生の野菜に比べて
カリウム量が少ないので
オススメ◎
カット野菜も手軽に使えて
便利◎

肉料理
魚料理
卵料理
豆腐料理



たんぱく質・脂質を多く含む

主菜(1品)

からだをつくるもととなる

野菜料理



ビタミン・食物繊維・ミネラルを多く含む

副菜(1~2品)

からだの調子をととのえる

1食あたりの目安量



薄切り 2枚と 1/3枚 (60g) 1切れ (60g)

1/4丁 (100g)

1個 (50g)