



ごはんを中心とした「日本型食生活」のススメ

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活です。

● 食事の基本型 [栄養のフルコース]

ら大栄養素をバランスよくとるには食事の組合せが大事なんだよ!

ふくさい副菜

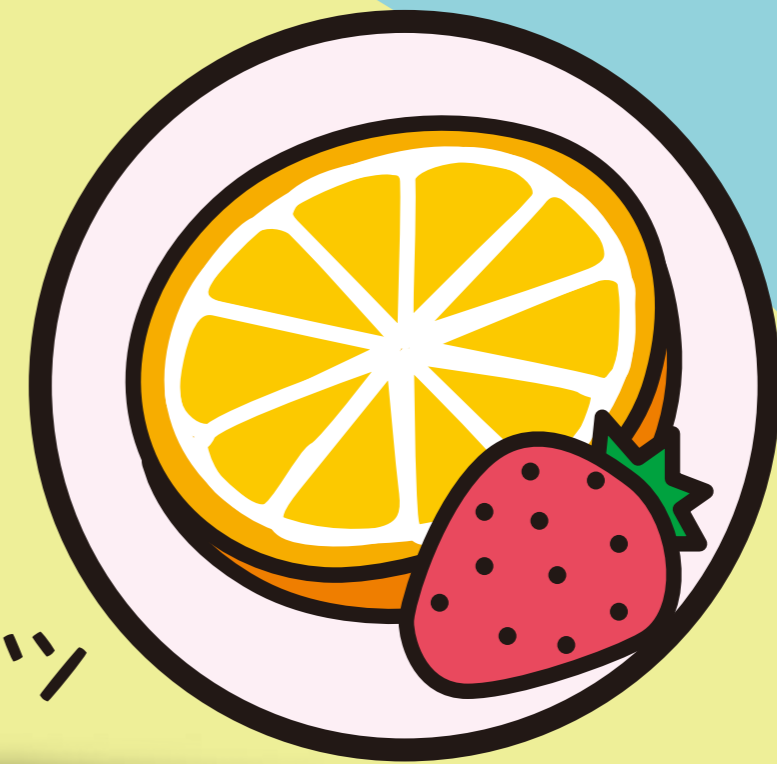
- ・野菜
- ・いも
- ・きのこ
- ・海藻類



体調を整える!

くだもの果物

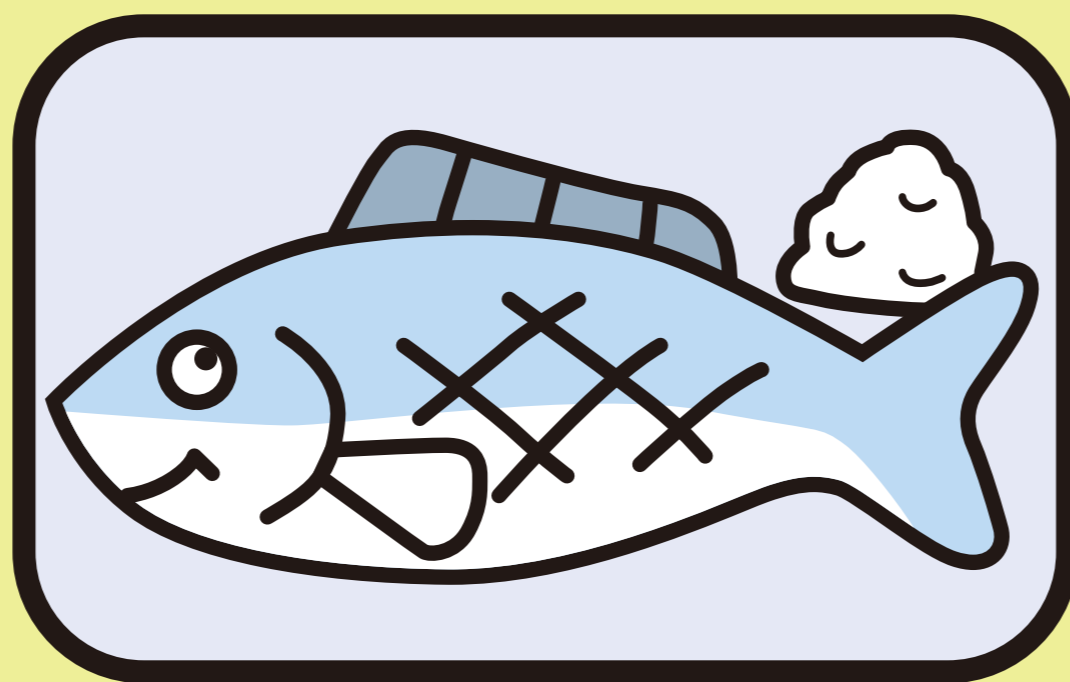
- ・オレンジ
- ・キウイフルーツ
- ・イチゴなど



疲れを取る!

しゅさい主菜

- 魚、肉、卵、とうふ・納豆など
- 大豆製品



体づくりの材料



にゅうせいひん乳製品

- ・牛乳
- ・チーズ
- ・ヨーグルトなど

体を支える!

しゅしよく主食

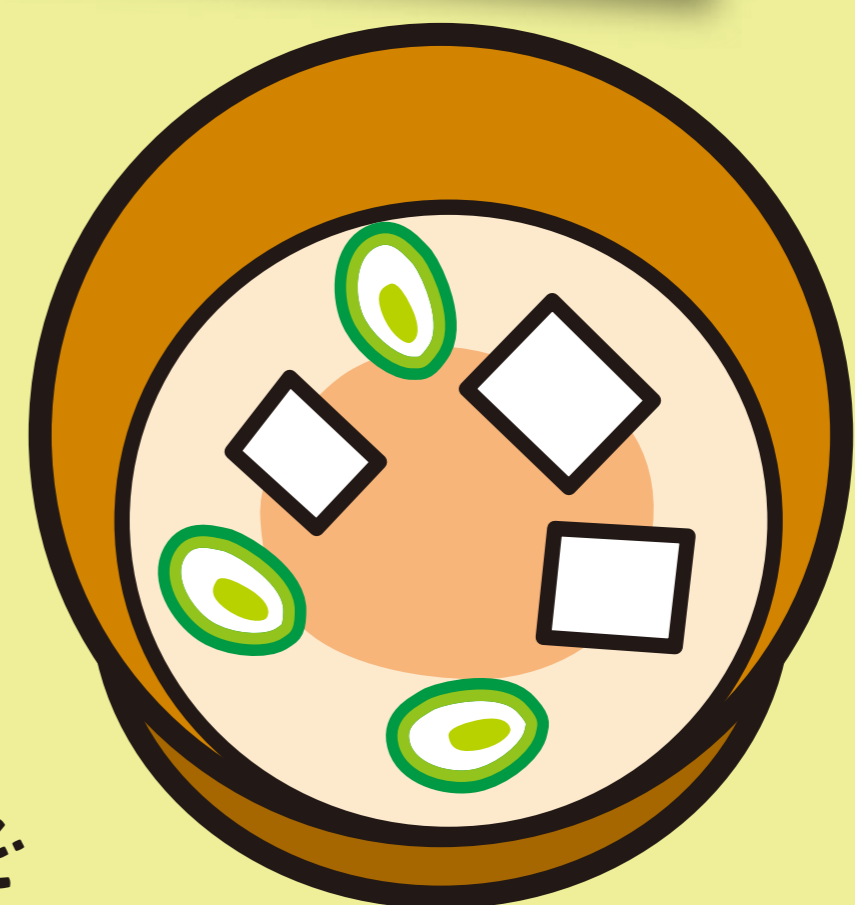
- ・ごはん
- ・パン
- ・めん類など



パワーのもと!

しる汁もの

- ・みそ汁
- ・スープ
- ・すまし汁など



ビタミン・ミネラルのもと

