



栄養バランスのよい食事 主食、主菜、副菜を揃えましょう



必要な栄養素を過不足なく摂取するには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが必要です。また、主食、主菜、副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食生活は生活習慣病予防や死亡のリスク低下に関係しています。

主食



米やパン、めんなど。
炭水化物の供給源に。

主菜



魚や肉、卵、大豆製品
などを使った料理。
たんぱく質の供給源に。

副菜

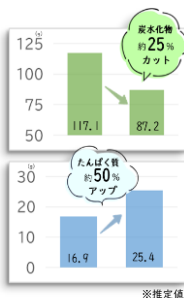


野菜などを使った料理。
ビタミンやミネラル、
食物繊維などを補う。

組み合わせを工夫しよう！

～こんな食べ方していませんか？～

01 主食が2品以上



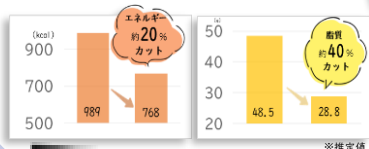
「丼もの」や「様々な食材が入った料理」
主食・主菜・副菜を揃えてみては？

料理を選ぶ際に、それぞれが別血になっている
定食パターンのほかにも、様々な組み合わせを
お試しください。

1つのお皿に 盛り合わせた料理



様々な食材が 入った料理



バランスを意識！
栄養成分表示を
活用してみよう

第4次いわき市 食育推進基本計画の成果指標

“栄養バランスに配慮した
食生活を実践する者の増加”

(1日2回以上、主食・主菜・副菜が揃った食事を
ほとんど毎日食べる者の割合)

現状値
(R4)
32.5%

目標値
(R14)
50%以上



出典：私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画

考える やってみる みんなで広げる ちようどよいバランスの食生活
(農林水産省消費・安全局消費者行政・食育課)

発行元：いわき市保健所地域保健課
発行日：2024年8月19日