

# バランスよく食べよう

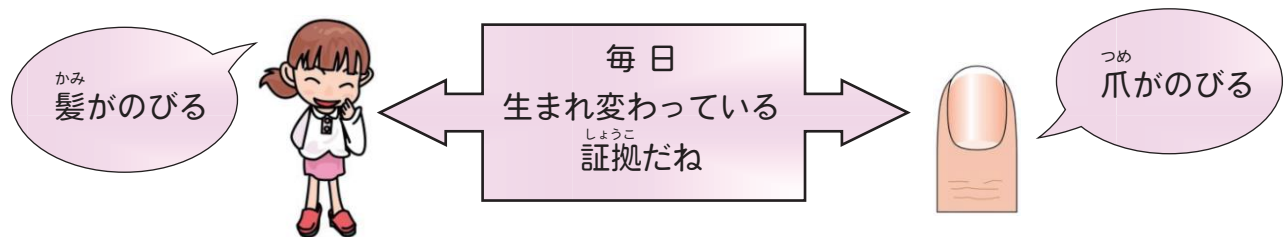
食べることは誰かにかわってもらうことができません。

自分でやらなきゃいけない！

だから、自分の食事について考えよう。

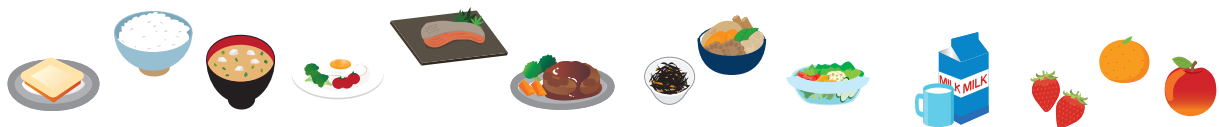
わたしたちの体の細胞は、毎日少しずつ生まれ変わっています。  
新しい細胞が、きちんとした働きをするためには、いろいろな栄養素が必要です。

わたしたちの体に必要な栄養素はさまざまです。



ひとつの食べものから、必要な栄養素をすべて食べることはできません。

いろいろな食べものを必要なだけ食べることが大切です。



何をどれくらい食べたらよいのかな？



読んでいてわからないことは、  
栄養の先生に聞いてみてね。



## 何をどれだけ食べればよいのでしょうか？

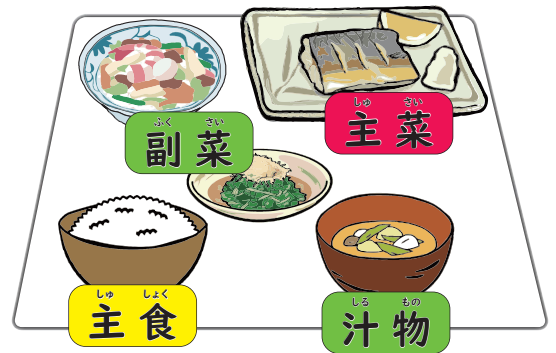
### バランス その1. 「何を」 食べればよいのか？

#### 「日本の食事スタイル」を考慮して食事をそろえる。

主食、汁物、主菜、副菜をそろえると必要な栄養素がそろいます。(どうしても分からない人は、一番さいごのページで確認してね)

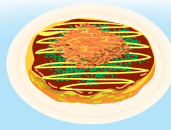
毎日の食事で、どれが主食になるか、主菜になるか、副菜はどれか、汁物はどれかを確認してから「いただきます！」と言ってみましょう。

料理の種類によって、同時にそろえられるものもあります。図を確認してみましょう。



カレーライス

主食 + 汁物 + 主菜



おこのみやき

主食 + 主菜 + 副菜



シチュー

汁物 + 主菜

### バランス その2. 「どれくらい」 食べればよいのか？

#### お皿の数を確認する。

※お皿の数は、おおよそのめやすです。「1皿」は食事バランスガイドの「1つ」と同じ量です。

主食 は、1回1~2皿で1日4~5皿

汁物 は、1回1皿で1日1回  
\*具(汁の実)が多いものにしましょう。

主菜 は、1回1皿で1日3皿

副菜 は、1回2皿で1日6皿

牛乳・乳製品 は、1回1皿

果物 は、1回1皿



野菜のおかず(副菜)は、肉や魚のおかず(主菜)の2倍の量を食べるんだね!

# 自分で量を確認しよう！

1皿ってどれくらい？ 自分の食べている量は「1皿」の量かな？

## 主食



ごはん1杯分  
ちawanの大きさは  
自分の手の中に入るくらい



食パン・ぶどうパンなど  
パンは1枚で半皿分  
(2枚食べると1皿)



うどん1人前



スパゲティ1人前



やきそば1人前



カレーライス1人前

※レストランで出てくる量が1皿分。自分の食べているお皿と同じか確認しましょう。

## 汁物

## 副菜

野菜・海そう・きのこのおかず



具(汁の実)がたくさん入った  
みそ汁 野菜スープ 1杯分  
汁wanの大きさは自分の手の中に入るくらい



シチュー  
(主菜2つも含まます)

副菜は  
「パー」



サラダ



きんぴらごぼう



ほうれん草のおひたし(1つ)



野菜炒め



パーにたっぷりめさして！



野菜の煮物



ひじきの煮物



きのこのソテー

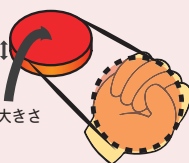
## 主菜

肉・魚・卵・大豆のおかず

主菜は  
「グー」



厚さ  
2cm  
ここの  
グーの  
大きさ



ハンバーグ



めだまやき



やき魚



天ぷら



カツ



ロールキャベツ  
(副菜3つも含まます)



なっとう



ぎょうざ  
(副菜1つも含まます)

## 牛乳・乳製品



ヨーグルト1個(1つ)



牛乳コップ1杯(2つ)

## 果物



りんご半分(1つ)



みかん1個(1つ)

# バランスよく食べましょう



しゅしよく **主食** ・ しるもの **汁物** ・ しゅさい **主菜** ・ ふくさい **副菜**



## そろっていますか？

朝ごはん・昼ごはん・夕ごはん  
そろっているかな

ふくさい **副菜・汁物**

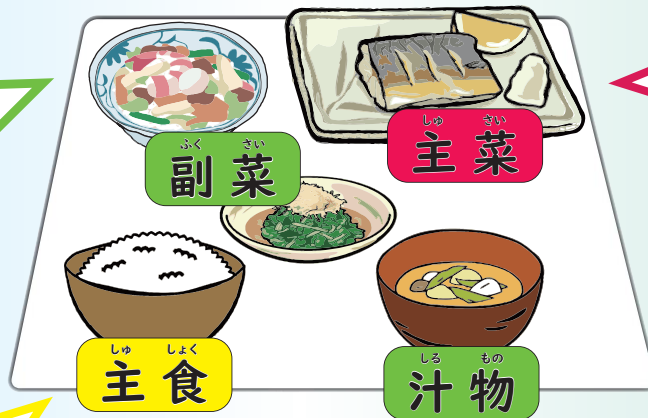
- 緑黄色野菜  
(緑のこい野菜)
- その他の野菜
- 海そう
- きのこ
- こんにゃく
- いも

緑の食べ物

しゅさい **主菜**

- 魚
- 肉
- たまご
- 大豆・大豆製品  
(豆腐、納豆)

赤の食べ物



にほんがた  
日本型の食事スタイル  
主食(ごはん)、汁物、おかず

- ごはん
- パン
- めん
- いも\*

しゅしよく **主食**

黄の食べ物

※いもは、主食にも副菜にもなる食べ物です。  
焼きいもやふかしいもを「ごはん」  
のかわりに食べたときは「主食」になるよ。

1日1回は  
食べているかな？

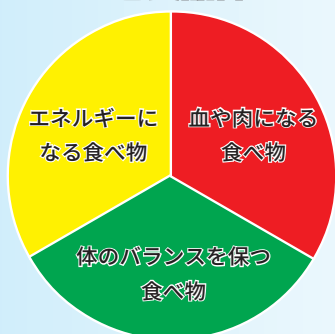


ぎゅうにゅう ・ にゅうせいひん  
**牛乳・乳製品**



**果物**

三色食品群



- 牛乳
  - ヨーグルト
- 赤の食べ物

ぎゅうにゅう ・ にゅうせいひん  
**牛乳・乳製品**

くだもの **果物**

- くだもの
- 緑の食べ物