



主食

栄養バランスを
整えましょう



主菜



副菜

食事の選び方

主食

エネルギーになる

- ご飯（アルファ化米
パックご飯）、おにぎり



- パン

- めん類

- いも類



主菜

からだをつくる

- 肉、魚、卵（缶詰・
レトルトなど）



- 大豆製品
（豆腐、きな粉など）

その他

牛乳、乳製品、くだもの、おかしなど…



※お菓子の食べすぎには注意しましょう

副菜

からだの調子をととのえる

- 野菜・きのこ類
（レトルトのおかず、
野菜ジュースなど）

- 海藻類



主食・主菜・副菜から一つずつ選びましょう！