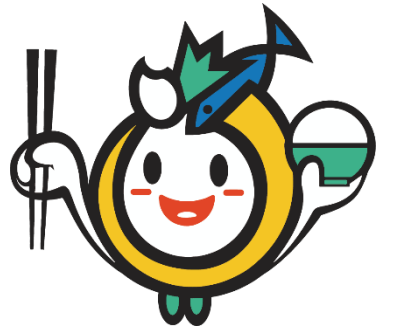


日本型食生活のススメ

日本型食生活ってな～に？

「日本型食生活」とは、**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**さまざまな副食などを組み合わせた、栄養バランスに優れた食生活**のことです。

最近では、朝ごはんを食べなかったり、夕食を外食やインスタント食品で済ませることが多くなって、栄養バランスが崩れてしまっている人が増えているんだって！
みんなの食生活は大丈夫かな？？



おいしいだけじゃない！

“ごはん食”のいいところ



★ その1

汁物、魚、肉、乳製品、野菜などいろいろな組み合わせができるから栄養バランスが整う！

★ その2

旬の食材を取り入れたり、地域の郷土料理を作ったり、「食」の楽しみ方がたくさんある！

★ その3

ごはんには塩分がないので、減塩の助けになる！

※ただし、他の食品からの塩分の取りすぎには注意

「日本型食生活」を实践しよう

＜日本型食生活の例＞

副菜

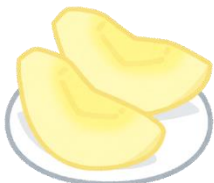
【野菜、きのこ、海藻、いもなど】
体の調子を整える栄養素が
含まれます

主菜

【肉や魚、大豆など】
体をつくるもとになる栄養素が
含まれます

果物

旬の果物で
季節感を
プラス



主食

ごはんはいろいろな
メニューに合わせや
すく、腹持ちも◎



牛乳・乳製品

おやつや食後のデザート
として、一日のどこかで
取り入れましょう



忙しくてこんなにたくさん準備するのは大変 🌊

という人も **大丈夫！**

もっと簡単!!

いつもの食事に **プラス** **+** でも OK♪

～お惣菜やお弁当を買うとき～

おにぎり【**主食**】を買ったら…
サラダや野菜スープ【**副菜**】
からあげ【**主菜**】をプラス！



のり弁当【**主食+主菜**】を買ったら…
サラダ【**副菜**】をプラス！

～外食するとき～

ラーメン【**主食+主菜**】を食べるとき…
五目ラーメンを選んで
【**副菜**】をプラス！



カレーライス【**主食+主菜**】
を食べるとき…
サラダ【**副菜**】をプラス！