

② 栄養バランスに配慮した食生活には どんないいことがあるの？



栄養バランスに配慮した食生活を送ることは、私たちの健康とどのように関係しているのでしょうか。日本人を対象とした研究から分かったことをご紹介します。



栄養バランスに気を付けて食べると こんないいこと

- ◆ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、栄養バランスのとれた食生活と関係しています
- ◆ 病気のリスク低下に関係している食事パターンがあります
- ◆ バランスのよい食事は長寿と関係しています



主食・主菜・副菜のそろった食事ってどんな食事？

副菜

各種ビタミン、ミネラル
および食物繊維の供給源と
なる野菜、いも、豆類(大豆を
除く)、きのこ、海藻などを
主材料とする料理



主食

炭水化物の供給源である
ごはん、パン、めん、パスタ
などを主材料とする料理



主菜

たんぱく質の供給源となる肉、
魚、卵、大豆および大豆製品
などを主材料とする料理



食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を
組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、
見た目にもバランスのよい食事になります

