



栄養バランスのよい食事 主食、主菜、副菜を揃えましょう



3 バランスよく
食べよう



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

ごはん、パン、めん

米やパン、めんなど。
炭水化物の供給源に。

主菜

魚、肉

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

サラダ、具だくさんみそ汁、野菜料理

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！

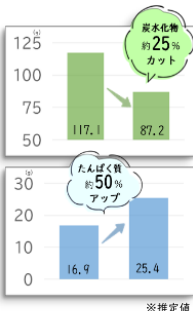
～こんな食べ方していませんか？～

01

主食が2品以上

おにぎり2個
+
カップ麺

おにぎり2個
+
からあげ、サラダ



脂質たっぷり 02

スパゲティ
ナポリタン
+
チーズケーキ

スパゲティ
ナポリタン
+
サラダ

エネルギー
約20%
カット

脂質
約40%
カット

バランスを意識！
栄養成分表示を
活用してみよう



「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、それぞれが別皿になっている
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

ロコモコ丼

副菜、主菜、主食

ミートスパゲティ + サラダ

主食の材料、主菜の材料、副菜の材料

ひき肉、スパゲティ、ミートソース、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、レタス、きゅうり、トマト

栄養バランスを整えるには、主食・主菜・副菜を
組み合わせた食事を1日2回以上食べるのが
おすすめです。



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