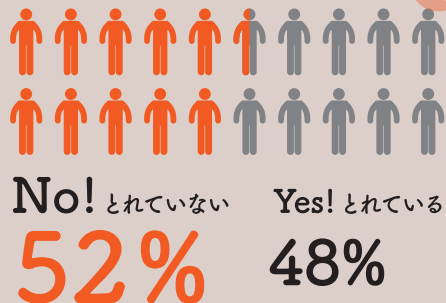


【20代の人に聞きました】

Q.

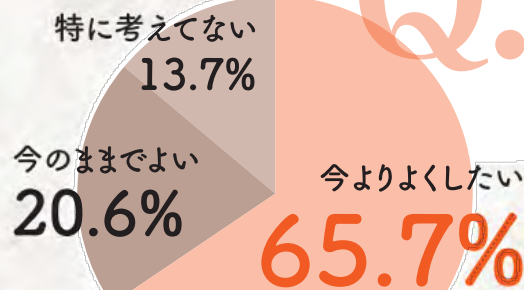
一日二回以上
主食・主菜・副菜を組み合わせた
食事をとれていますか？



<日進市食育推進計画アンケート調査>

Q.

自分の食事について、
どのようにしたいと思いますか？



<日進市食育推進計画アンケート調査>

食事をバランスよく
食べてみよう!!

20代の半分以上が
バランスのとれた食事が
できていない!

日進市ヘルピー健康だより

自分の食事に
改善が必要だと
感じている
20代!

バランスのとれた
食事って
どんなの？



栄養バランスが悪いと、
悪玉コレステロール、
血圧、血糖値などに異常が現れて、
心筋梗塞、脳梗塞、肝臓病、
糖尿病などの病気につながります。



食事のバランスを
取るためには
主食・主菜・副菜を
揃えることを
意識しよう!



副菜

主にビタミン、ミネラル、食物繊維
の供給源である野菜、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

主に炭水化物の供給源である
ごはん、パン、麺、パスタなどを
主材料とする料理。

主菜

主にたんぱく質、脂質の供給源
である肉や魚、卵、大豆および大
豆製品などを主材料とする料理。



プラス一品でバランスよく！



朝食

パンと卵など

副菜が不足しがちな

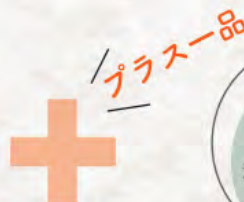
朝に **プラス一品**



主食



主菜



副菜



昼食

うどんとサラダなど

主菜が不足しがちな

昼に **プラス一品**



主食



副菜



主菜



夕食

ご飯抜きなど

主食が不足しがちな

夜に **プラス一品**



副菜



主菜



主食



この3つが揃っているかを意識して
ワンランク上の健やかライフを！



主食

主菜

副菜