

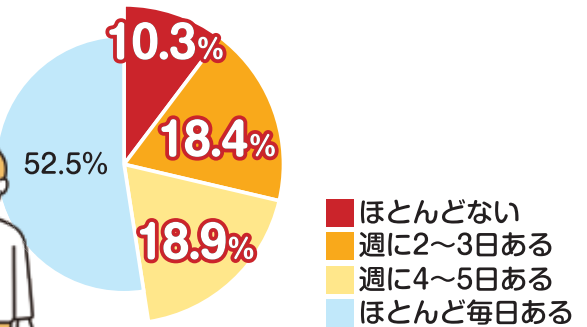
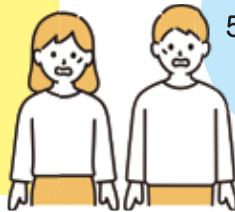
カンタン
手軽に!

主食・主菜・副菜を 揃えてバランスOK!

令和4年度 県民健康・栄養調査より

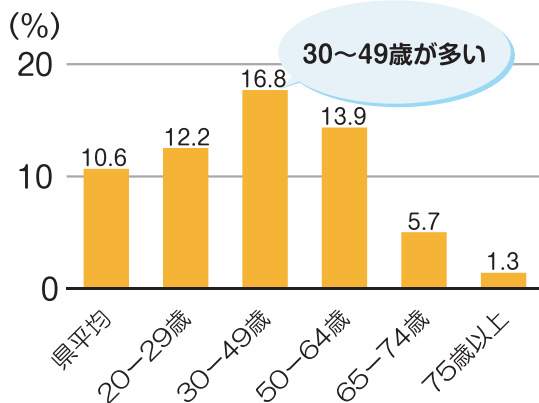
主食・主菜・副菜を揃えるように心がけていますか？

1日に2回以上、主食・主菜・副菜を
組み合わせて食べる日が週5日以下
の人は、全体の47.6%でした。
その中でもほとんどないと
答えた人は約1割でした。

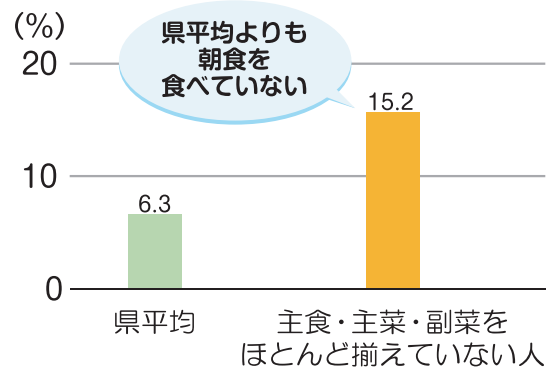


「ほとんどない」と回答した人の特徴は？

年代ごとの割合



朝食欠食の割合



こんな食事になっていませんか？

朝は食パンと
コーヒーだけ…



炭水化物
食品だけ

臭のない
麺類だけ…



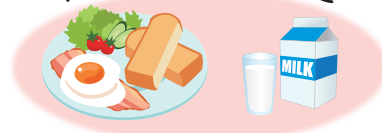
炭水化物
食品だけ

炭水化物食品とたんぱく質食品だけ

卵のせご飯、
納豆のせご飯だけ…



バランスの良い朝食を



主食・主菜・副菜を揃えた献立を考えるのは それほど大変ではありません！

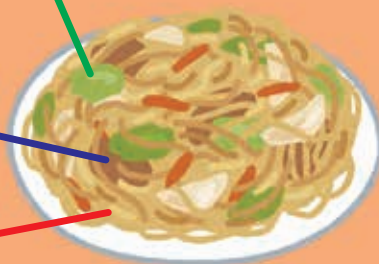


1皿でも
揃えられます

主食：ごはん、パン、麺など
主菜：肉、魚、卵、大豆・大豆製品など
副菜：野菜、きのこ、海藻類など



焼きそば



麺＝主食
豚肉＝主菜
キャベツ等の
野菜＝副菜

野菜の入った焼肉丼なども
おススメ！

主食・主菜・副菜を用意する時間がない！！



らくらく調理で
手軽にバランスアップ

炊飯器やレンジで簡単調理



具材と調味料を入れて
加熱するだけメニューをプラス！

好きな具材で鍋料理



一人用の鍋も上手に活用！
カット野菜で片付けも簡単♪

惣菜や冷凍食品を活用

外食でも工夫ワザ

具たくさんメニューや
定食を選びましょう！



健康のためのワンポイント

料理の数が増えると、食塩摂取量が多くなってしまうことも…。

ごはんのお供（漬物など）は1日1回、汁物は具たくさんで1日1回
を心掛けましょう！

果物や牛乳・乳製品も**それぞれ1日200g**を目安にとりましょう！

