食事に何を食べる？

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も関係しています。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事とは？



栄養的な働きが異なる料理を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。また、見た目にもバランスの良い食事になります。

いつもの食事に、＋（プラス）の発想！



サラダや果物、野菜スープなどを、いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。これなら簡単ですね。

●外食の時は…

