

# 健康な体をつくるための食生活のヒント

まずは栄養バランスの「1・2・3!」



「栄養バランスを考えるなんて難しい!」「何のメニューを作ろうか考えちゃう」なんて悩むとき「1. 2. 3」を合言葉に献立を考えてみましょう! あら不思議?! 自然に栄養バランスが整った献立になっている~♪♪

2

**主な栄養素：たんぱく質・脂質**

体をつくるもと（筋肉・内臓などの材料）となり、体温を保つ働きをします。



3

**主な栄養素：ビタミン・ミネラル・食物繊維**

体の調子を整え、カルシウムは骨や歯のもととなります。また、食物繊維はお通じ（排便）を良くします。

1

**主な栄養素：炭水化物**  
エネルギーのもと（体・頭をはたらかせる）になります。

1日1回  
食べましょう



果物はビタミンの補給



乳製品は成長に必要なカルシウムを摂るのに効率のよい食材

次は食事の量の目安「1・2・3!」



料理の組み合わせは、**主食3・主菜1・副菜2**の表面積比に。  
エネルギーやたんぱく質・なんて難しい栄養素なんか関係なく自然に栄養量が整った食事になるんです!

**主 菜 (1)**

(肉・魚・大豆製品・卵などのおかず)

**副 菜 (2)**

(野菜や海藻・きのこ類などの副菜)

**主 食 (3)**

(ご飯やパンなど)

お弁当に詰めると  
こんな感じよ。



大切なのは、食べたくなる食欲

「規則正しい生活」「運動」「正しい間食のあり方」⇒「腹ぺこ」で食卓につくことです♪