

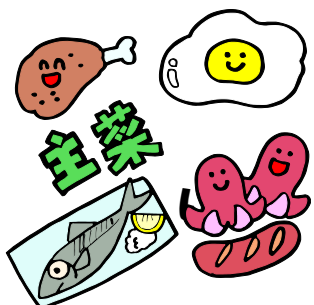
食事のバランスとれてますか？

～1日3食、3つの要素をそろえましょう～

*** 毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、さらに1回牛乳・乳製品と果物をとることで、バランスのとれた食事にすることができます。**



- ごはん、パン、めん類など
炭水化物の供給源…熱や身体を動かすためのエネルギー源となります。



- 魚、肉、卵、大豆など
たんぱく質・脂質の供給源…身体の花や肉を作ったエネルギー源となります。



- 野菜、海藻、きのこ類など
ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源…
体の調子を整えます。

