

地域みなさんが、今よりもっと健康になるために

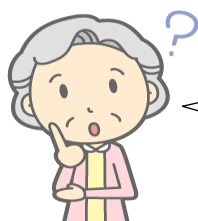
「食べる」についての情報をまとめた「みたか栄養だより」をお届けいたします。



～バランスよく食べるために～

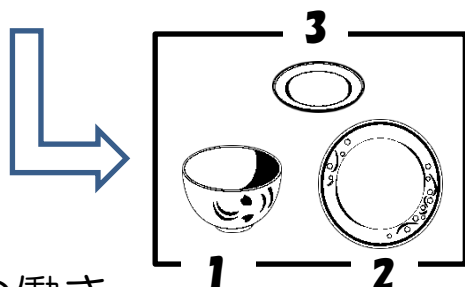
3つのお皿をそろえよう！

健康な身体づくりの基本は毎日の食事をバランスよく食べることです。



バランスよく食べたいけれど、
どうしたらいいの？

1食の中で『3つのお皿をそろえること』が大切です。



※果物・乳製品も
とりましょう。

3つのお皿とその働き

1つめのお皿は 「主食」です	元気に身体を 動かします	ごはん・パン・麺など
2つめのお皿は 「主菜」です	筋肉・血・骨など 身体をつくれます	肉・魚・卵・大豆製品など
3つめのお皿は 「副菜」です	身体の調子を 整えます	野菜・キノコ・海藻・芋類など

《お弁当で『3つのお皿』を確認してみましょう。》



献立名

- ①ごはん
- ②さんまの蒲焼
- ③もやしと小松菜のナムル
- ④人参とツナのシリシリ（炒め物）
- ⑤煮豆
- ⑥卵の花（枝豆添え）
- ⑦プチトマト

1 主食

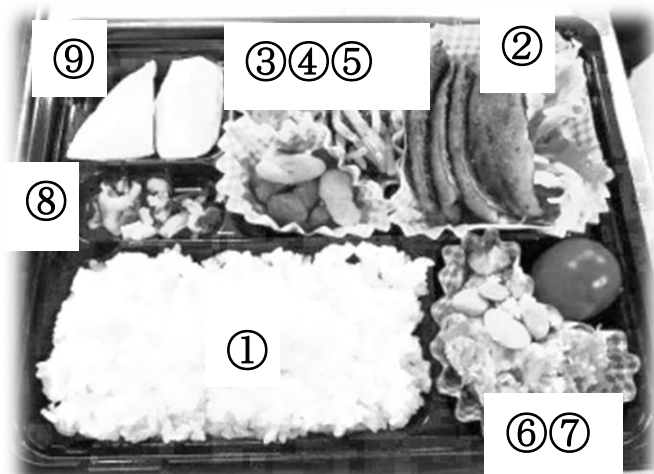
2 主菜

3 副菜

⑧漬物：塩分が多いものは、副菜には入りません。

⑨りんご

果物



このお弁当は、主食・主菜・副菜の3つのお皿がそろっているのでバランスのよい食事ということですね。



そうです！

副菜もたくさん入っていて、とてもバランスのよいお食事です。

このように、

- | | | |
|-----------------------|---|----|
| 「1 つめのお皿」… ごはん・パン・麺 | → | ある |
| 「2 つめのお皿」… 肉・魚・卵・大豆製品 | → | ある |
| 「3 つめのお皿」… 野菜など | → | ある |

「3つのお皿」があることを確認する習慣をつけるといいですね。そして、毎日、果物・乳製品を食べることも忘れずに。

お問い合わせ

三鷹市健康福祉部健康推進課
（三鷹市総合保健センター）

電話 0422 (45) 1151（内線 4223）