

栄養のバランスは

主食 主菜 副菜で



和食「一汁三菜」の魅力

ユネスコ世界無形文化遺産に登録された「和食」。その魅力のひとつが、バランスよく栄養がとれ、ヘルシーであることです。昔ながらの「一汁三菜」は、主食のご飯に汁物1品、主菜1品、副菜2品を組み合わせた献立を意味します。

point!

✓ 栄養バランスがよい食事

栄養素であるたんぱく質、脂質、糖質、ミネラルなど、バランスよくとる方法が、主食・主菜・副菜をそろえた食事です。

✕ 栄養バランスの悪い食事

次に紹介するような栄養バランスの悪い食事は生活習慣病のリスクを高めます。



主食が2つ以上

主食に偏ると、エネルギーのとりすぎによる肥満や血糖値の上昇、栄養の偏りを招く



主菜が2つ以上

脂質やエネルギーのとりすぎにより、肥満やコレステロール値の上昇を招く



主菜がないパターン

たんぱく質が不足すると、免疫力が下がったり、貧血を招いたり、筋肉が衰えるおそれがある



副菜がないパターン

野菜がないと食物繊維やビタミンなどの抗酸化物質が不足し、生活習慣病を招きやすい

