食育について考えよう！

3.バランスよく食べよう

農林水産省は、令和3年（2021年）2月に「食育ピクトグラム」（全12個）を公表しました。食育を多くの人に身近なものとして感じ、実践してもらうことを目的としています。

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。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をすることは、食事バランスのとれた食生活と関係しているという研究結果が複数報告されています。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？

＜主食・主菜・副菜を組み合わせた食事例＞

カレーライス

主食

ごはん、パン、麺など
炭水化物の供給源を主材料とする料理

主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品など
たんぱく質の供給源を主材料とする料理

副菜

野菜、いも、きのこ、海藻など
ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源を主材料とする料理

参考：農林水産省HP

© 2022 シダックス栄養士会