

食事の栄養バランスがひと目でわかる

日本の
伝統的な
食スタイル

一汁三菜

いち

じゅう

さん

さい

日本に古くから伝わってきた「一汁三菜」の献立には、栄養バランスがとりやすい食の知恵が詰まっています。一汁三菜とは、ごはん(主食)のほかに汁物とおかずを3品という意味です。

一汁三菜はメタボリックシンドロームの予防・改善にもつながります。

小さなおかず

[副菜、副々菜]

主に野菜や芋で作る小さなおかずです。これに含まれるビタミンやミネラル、食物繊維は体の調子を整えます。

大きなおかず

[主菜]

主に魚や肉、卵、大豆などで作る大きなおかずです。体を作る血や肉となり抵抗力をアップします。

ごはん

[主食]

ごはんやパン、麺類で活動の源になります。ビタミンB₁や食物繊維が豊富な麦ごはんはお勧めです。

汁

味噌汁やすまし汁、スープなどです。野菜や芋、海藻、きのこなどが具となり、ビタミン、ミネラルの供給源となります。

