

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

主 食

身体を動かすための
エネルギー源となる
炭水化物の供給源



ごはん、パン、めん類など

主 菜

筋肉や臓器をつくる
栄 養 素 の 一 つ で
たんぱく質の供給源



肉、魚、卵、大豆製品など

副 菜

身体の調子をととのえる
ビタミン・ミネラル類の
供給源



野菜、いも類など

バランスのよい食事の基本は、
主食・主菜・副菜を組み合わせることです。

乳製品や果物も加えると、
さらにバランスがアップします。

健康づくりにつながる「共食」のメリット

「共食」とは、家族だけでなく、友人や職場の人、地域の人など”誰か”と共に食事をすることです。
共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して様々な**メリット**が報告されています！



健康的な食生活



- ・食事や間食の時間が規則正しい
- ・朝食欠食が少ない
- ・バランスよく食べている
- ・多様な食品を食べている
- ・野菜や果物といった健康的な食品の摂取が多い

生活リズム

- ・起床時間や就寝時間が早い
- ・睡眠時間が長い



自分が健康だと感じている

- ・健康に関する自己評価が高い
- ・心の健康状態がよい



参考：農林水産省

毎月19日は食育の日

令和7年3月 三原市保健福祉課