

自分にぴったりの食事－なにを、どれだけ食べたらいいの？

なにを、どれだけ食べたらいいのかわかる「ものさし」があります。

それが、「主食、主菜、副菜」です。

「主食、主菜、副菜」は、1食単位の料理の組み合わせですから、食事づくりや食べる場面で役立ちます。

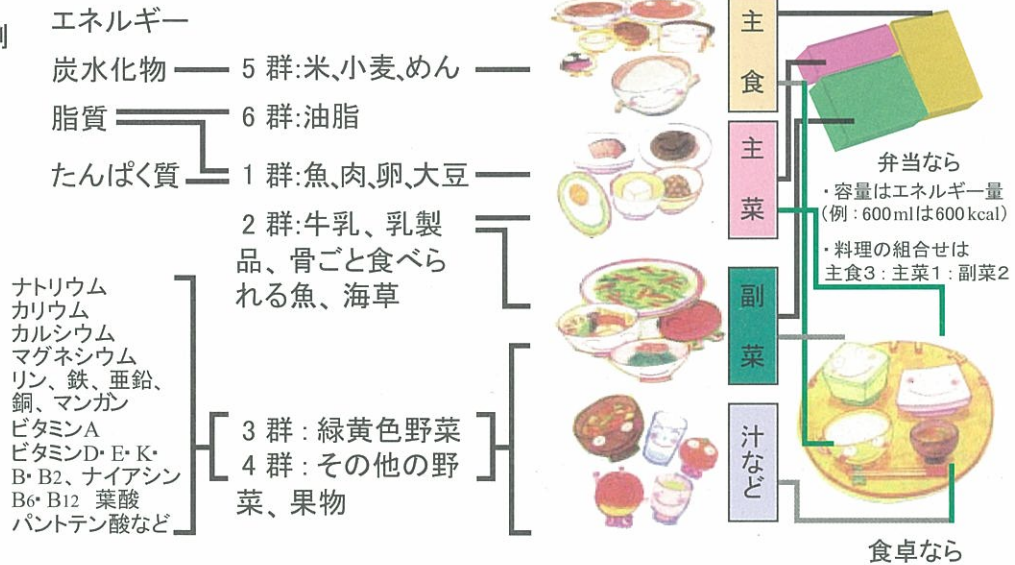
主食、主菜、副菜を基本とすることにより、多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

このほかに、なにをどれだけ食べたらよいかの「ものさし」となるものとしては、健康の保持・増進のために1日に必要なエネルギーや栄養素の量（栄養所要量）や、食品の選択や調理の際に食品を組み合わせる具体的な方法として活用できる「6つの基礎食品」などがあります。

食行動との関連からみた栄養教育の枠組み

栄養教育の枠組み (基本や基準値)	栄養素選択型 (栄養所要量)	食材料選択型 (食品群、食品構成)	料理選択型 (料理群、料理構成)
対象となる主な行動・営み	栄養生理	材料入手・購入・調理	食事作り・食べる
行動目標	1日に必要な栄養素のバランスをとりましょう	1日の食事に6つの基礎食品を組み合わせましょう	1食に主食・主菜・副菜を組み合わせましょう

食物等の組み合わせ例



なにを食べたらいいの？ - 主食、主菜、副菜をそろえて！

副菜

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。色や形もさまざまで、食事全体の味や彩りを豊かにします。

主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。食材や量、調理方法によって、1食のエネルギーや栄養素量に大きく影響します。

主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。主食をなににするかによって、おかずが違ってくるので、食事全体を決める中心の料理です。

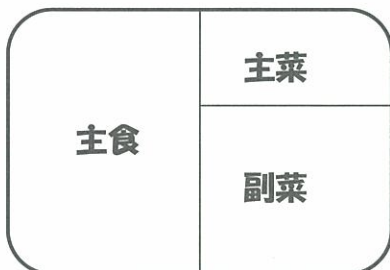


その他

食事全体にゆとりやうるおいを与えてくれる、汁物、飲み物、果物などです。1日全体のバランスを考えてとります。

どれだけ食べたらいいの？

- 弁当箱で試してみよう！「3：1：2のルール」



- 自分にあった大きさの弁当箱を選ぼう。
作りたい弁当のエネルギー量と弁当箱の容量はほぼ同じ
例) 600kcal≒600ml
- 弁当箱のなかは、主食・主菜・副菜を 3：1：2 の割合でわけよう。
- 主菜と副菜は同じ調理方法にならないようにしよう。
- ぎゅうぎゅうでも、すきすきでもなく、中身が動かないようにしっかりつめよう。
- できあがりか、おいしそうな彩りになるようにしよう。

どうして、3：1：2 がいいの？

主食・主菜・副菜を 3：1：2 の表面積比に組み合わせると、1食に必要なエネルギーや栄養素を適量かつバランスよくとることができます。「主菜1」なら脂質やたんぱく質をとりすぎる心配はなく、「副菜2」なら野菜を十分にとることができます。