

栄養バランスを良くするコツを知ろう！



皆さんは普段、栄養バランスの良い食事を意識できていますか？栄養は、体と心の健康に必要な不可欠な要素の1つです。栄養バランスに配慮した食生活を送ることで、体と心の調子を整え、病気を予防して健康を増進することができます。

そこで今回は、栄養バランスに配慮した食事の摂り方についてご紹介します。

～栄養バランスの良い食事とは～

主食、主菜、副菜がそろった食事のことを「バランスの良い食事」といいます。

それぞれの役割と料理例を見てみましょう。

副菜

野菜などを使った料理。
主食と主菜に不足しがちな、身体の調子を整える栄養素(ビタミン、ミネラル、食物繊維等)を補ったり、食事全体の彩りを豊かにしたりする。



主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食(おかず)の中心となる料理。
主に身体の組織をつくるもとになるたんぱく質の供給源となる。



主食

米、パン、麺類などの穀類を主材料とする料理。主にエネルギー源として重要な炭水化物の供給源となる。

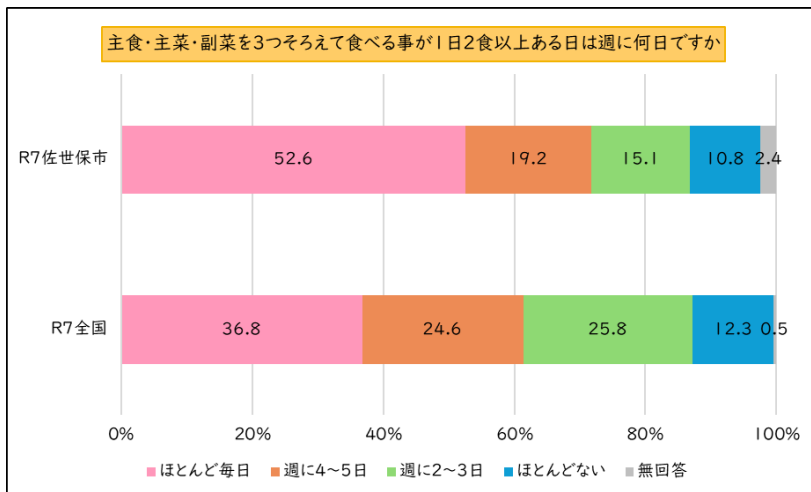


副菜

野菜やきのこ、海藻類などを使い、具沢山の汁物にするとよい。おかずだけでは足りない分の栄養素や水分を補うことができる。(※汁物は1日1杯まで)



～食卓に主食・主菜・副菜をそろえましょう～



佐世保市の主食・主菜・副菜のそろった食事を1日に2食以上ほぼ毎日摂っている人の割合は、全国平均より高くなっています。

主食・主菜・副菜のそろった食事を1日に2食以上摂ると、バランスよく栄養素を摂取でき、がんや循環器疾患等の病気のリスク低下や長寿につながるため、できるだけ毎日意識してみましょう。

(引用:令和7年度実施の佐世保市食育に関するアンケート調査)