

3・3ごはん健康なからづくり

「朝・昼・夕の3食」に「3つの食品グループがそろった食事」をとることが、バランスの取れた食事の基本となります。

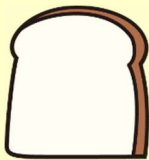
3つの食品グループ

黄

炭水化物



ごはん



パン



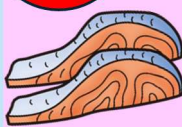
めん



いも

赤

たんぱく質



魚
魚介類



肉



卵



大豆
大豆製品



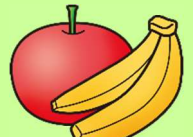
牛乳
乳製品

緑

ビタミン
ミネラル
食物繊維



野菜



果物



海藻



きのこ



管理栄養士からの
アドバイスその1

黄・赤・緑をそろえるポイントは
主食・主菜・副菜をそろえる

緑

副菜

毎食1～2皿(1日5皿)

体の調子を整える



赤

主菜

毎食1皿

血や筋肉など
体をつくるもとになる

黄

主食

毎食1皿

体と脳のエネルギー
となり、体温をあげる

汁ものには、不足しがちなグループ
の食材を入れよう
例えば・・・
副菜2皿目として、野菜たっぷりの
けんちん汁にする

デザートや間食に
果物、牛乳・乳製品を
とろう



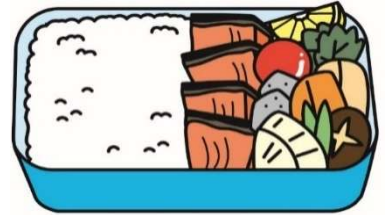
管理栄養士からの
アドバイスその2

黄・赤・緑の量のバランスは
主食：主菜：副菜 = 3：1：2

やってみよう！

弁当箱やタッパーにつめてみると、自分に合った食事の目安量がわかります。

ポイント： すきまなくつめ、ふたで料理がつぶれない量にすること



3:1:2

1食あたりのエネルギー量(kcal)と同じ容量(ml)の
弁当箱を準備しよう！

(参考) 1食あたりのエネルギー量(kcal)の目安(*身体活動レベルふつう)

	30～49歳	50～64歳	65～74歳	75歳以上
男性	900	870	800	700
女性	680	680	600	550

* 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合



管理栄養士からの
アドバイスその3

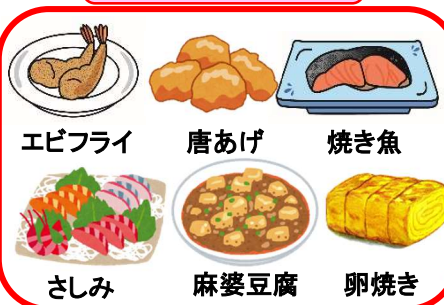
調理済みの食べ物も黄・赤・緑をそろえる

不足している食品グループ
が無いよう、食べ物を選び
ましょう。

黄の食べ物



赤の食べ物



緑の食べ物



オムライス

ミートソーススパゲッティ

ハンバーガー

ラーメン

寿司

コロッケーパン

チャーハン

餃子

卵サンド