

# 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

<p><b>黄</b> 炭水化物</p> <p>ごはん      パン めん      いも</p>	<p><b>赤</b> たんぱく質</p> <p>魚 魚介類      肉 卵      ミルク 大豆 大豆製品      牛乳 乳製品</p>	<p><b>緑</b> ビタミン ミネラル 食物繊維</p> <p>野菜      果物 海藻      きのこと</p>
--	--	---



## 黄・赤・緑をそろえるポイントは 主食・主菜・副菜をそろえる

<p><b>緑</b> 副菜</p> <p>毎食1~2皿(1日5皿) 体の調子を整える</p>		<p><b>赤</b> 主菜</p> <p>毎食1皿 血や筋肉など 体をつくるもとになる</p>
<p><b>黄</b> 主食</p> <p>毎食1皿 体と脳のエネルギー となり、体温をあげる</p>	<p>汁ものには、<u>不足しがちなグループ</u> 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</p>	<p>デザートや間食に 果物、牛乳・乳製品を とろう</p>



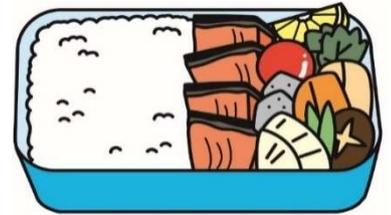
管理栄養士からの  
アドバイスその2

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



おにぎり ポテト パン

赤の食べ物



エビフライ 唐あげ 焼き魚  
さしみ 麻婆豆腐 卵焼き

緑の食べ物



かぼちゃ煮 酢の物  
けんちん汁 温野菜  
きんぴら 野菜サラダ  
おひたし 煮物



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  
コロッセパン チャーハン 餃子 卵サンド