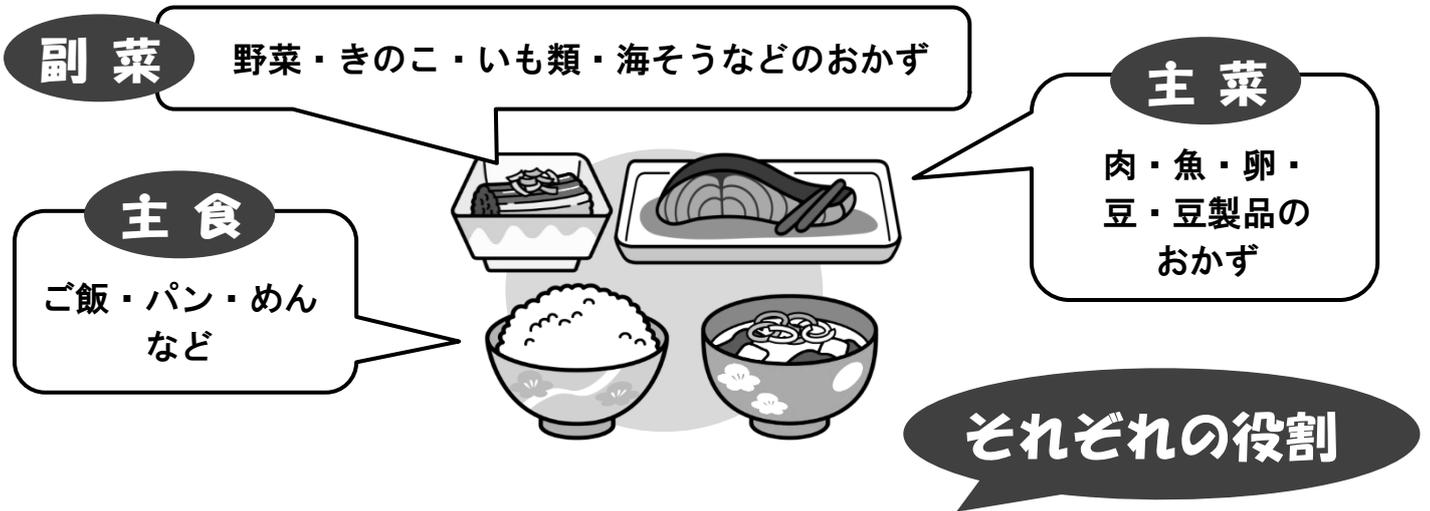


バランスよく食べよう

● 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整います ●



	含まれるおもな栄養素	体内での働き
主食	炭水化物 	<ul style="list-style-type: none"> ●体内で燃焼し、脳や体のエネルギー源になる。 ●体温を維持する。
主菜	たんぱく質 	<ul style="list-style-type: none"> ●筋肉や血液、内臓、皮ふ、毛髪などのもとになり、体の組織をつくる。
副菜	ビタミン ミネラル 食物せんい 	<ul style="list-style-type: none"> ●体の機能を調節し、病気を予防する。 ●腸内環境を整え、体の抵抗力を高める。

1日3回の食事に主食・主菜・副菜をそろえることで、いろいろな食品の組み合わせから、体に必要な栄養素を過不足なくとることができます。