

# 主菜・副菜・主食を揃えておしゃれな食卓に!

これから食べる食事を、下の絵にのせてみましょう

※1500~1600kcalのエネルギーの目安



【ポイント2】

美と健康に欠かせない野菜は、毎食小鉢2つつ分!

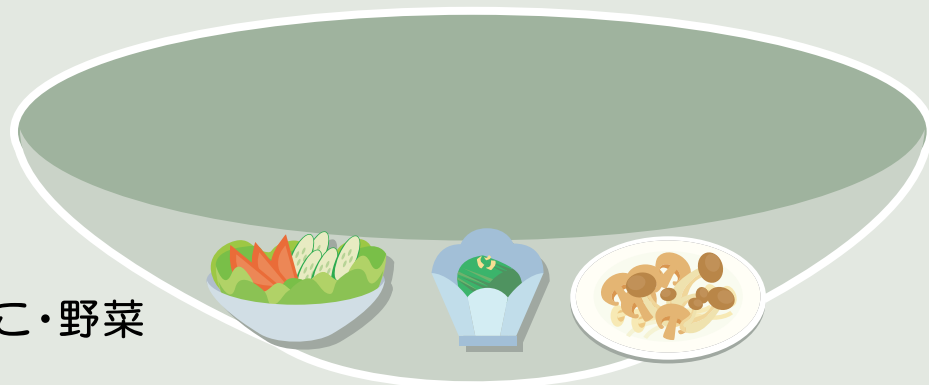


【ポイント1】心とからだが喜ぶ食事、主菜・副菜・主食の割合は1:2:3

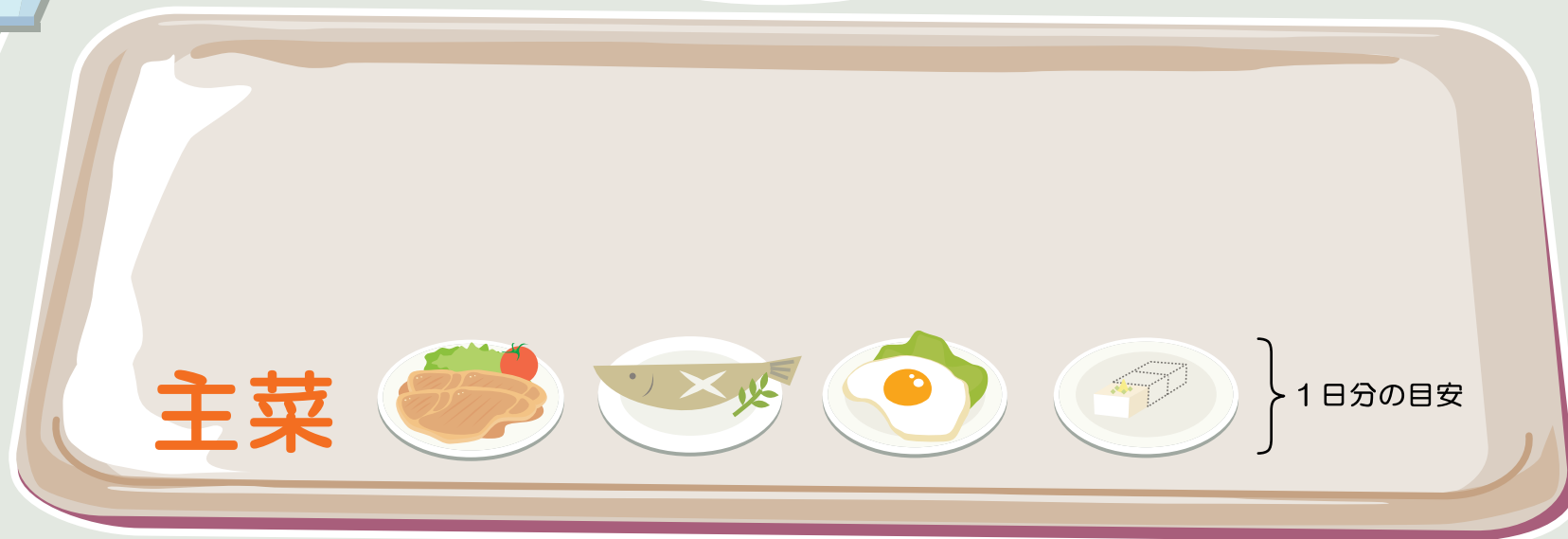


## 副菜

海藻・きのこ・野菜



水分補給は忘れずに!



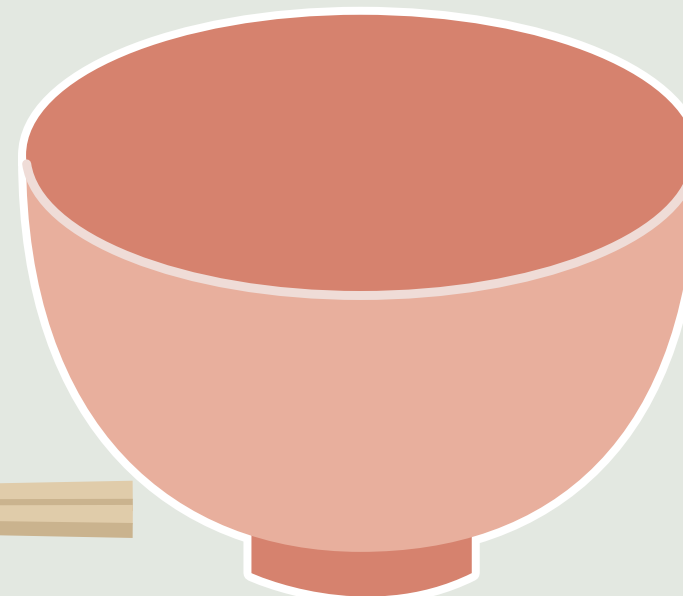
## 主菜

1日分の目安

## 主食



1日分の目安



## 汁物

野菜たっぷりの汁物は、副菜の小鉢1つつ分になります。



【ポイント3】よく噛んで、腹八分目で箸をおく