



にほんがたしよくせいかつ 日本型食生活について知ろう



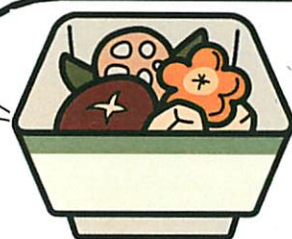
にほんがたしよくせいかつ
日本型食生活とは、ごはんを中心にして、^{ちゅうしん}魚・^{さかな}肉・^{にく}大豆・^{だいず}海そう・^{かい}野菜・^{やさい}いも・^{いも}くだものなど、さまざまな食品をバランスよく組み合わせた食生活のことをいいます。

にほんがたしよくせいかつ しょくじ れい いちじゅうさんさん 日本型食生活の食事例 <一汁三菜>

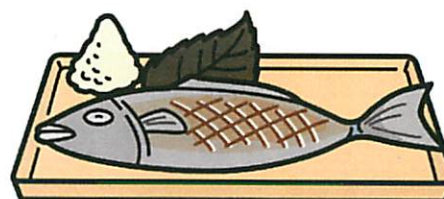
^{やさい}野菜、^{かい}海そうを中心としたもので、おもに体の調子をととのえます。



ごはんが中心で、おもにエネルギーのもとになります。



ふくさい
副菜①



しゅさい
主菜



しゅしよく
主食

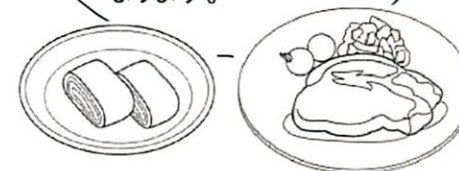


ふくさい
副菜②



しるもの
汁物

^{さかな}魚、^{にく}肉、^{たまご}卵、^{だいず}大豆製品などが中心で、おもに体を作るもとになります。



足りない栄養素や、水分を補います。

