

# 3つのお皿をそろえよう



栄養バランスを整えることは体づくりの基本です

## 3つのお皿 = 主食 主菜 副菜

果物、乳製品もとりよう！

### 【果物】

不足しがちなビタミン、食物繊維が豊富。  
1日 200gを目安に食べよう。

お弁当に入れる場合は、別の容器に入れ  
保冷剤などで冷やして持って行こう。

果物の重さの目安（全て中くらいの大きさ）

みかん 1個	100g	キウイ 1個	70g
バナナ 1本	100g	りんご 1個	300g

### 【牛乳・乳製品】

骨は、体を支え血液をつくる大切な場所。  
20歳までにカルシウムをしっかりととり、適度な運動をして丈夫な骨を作っておこう。  
手軽に食べられるヨーグルトやチーズなどもOK！

1日 300～400gを目安にしよう。

### 3 副菜

ビタミン、ミネラル  
食物繊維が豊富な  
おかず。  
体の調子を整え、便秘  
やカゼなどを予防し  
ます。

### 1 主食

炭水化物中心の食品。  
日々の活動や脳の  
唯一のエネルギー源。  
不足すると疲れやす  
くなります。

これが基本の3皿です！



### 2 主菜

たんぱく質、脂質が  
含まれるおかず。  
血液や筋肉、骨を作  
るもと。  
成長期には欠かせま  
せんが、とりすぎに  
注意です。

大人になる前の体づくりは  
今が大事。

しっかり食べて体も心も  
成長させよう！

よく噛んで  
味わって食べよう！



吸わない！！最初の一本！！

### 百害あって一利なし

たばこの煙には有害物質が約 200 種類  
含まれていて、そのうちの約 70 種類は  
発がん性物質です。

加熱式たばこも、紙たばこと  
同じ物質を使って作られています！



### 炭水化物は太る？

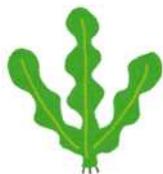
炭水化物は消化されてブドウ糖になり、優先的に体を動かすエネルギーになります。さらに、脳の唯一のエネルギー源です！



# 具たくさんみそ汁がおすすめ！

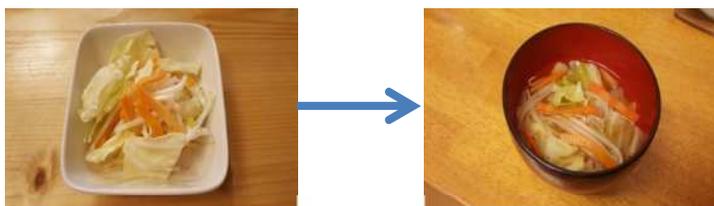
## 具たくさんみそ汁とは…

3種類以上の野菜、きのこ、海そう



などを70g以上入れた、みそ汁のこと

### 手軽に作れる



カット野菜なら包丁いらす！



きのこは洗わずほぐせば使える！

### こんなものも活用できる



とろろ昆布や切り干し大根など乾物はさっと入れるだけで、旨味がアップ！



サバの水煮缶やツナ缶が、意外とおいしい！

レシピはP 20へGO

## 手軽にバランスごはん

野菜をたっぷり入れると  
みそ汁が副菜の1品に！



ここにたんぱく質源



をプラスすれば  
朝ごはんも簡単手軽に  
バランスよく！

1品で主菜 + 副菜に！！



例えば…  
さばの水煮缶を  
プラス！！



具たくさんだから  
よく噛めるよ！