



筋力を維持して  
元気に過ごそう

## おうちで簡単シリーズ 13

# 元気を維持する食事 栄養バランス編



食事の栄養素には、体をつくったり、エネルギーになったり、体の調子を整える働きがあります。いろいろな食品を取り入れて、バランスよく食べましょう。

😊 食事制限をうけている方は医師の指示に従ってください。

## 体調を整えるポイント！

食事を抜かず、  
1日3食とりましょう



作るのが面倒な時は、市販の惣菜や  
外食も上手に利用しましょう



主食・主菜・副菜で  
栄養バランスを整えましょう



水やお茶などをこまめに飲んで、  
脱水に気を付けましょう



## 主食・主菜・副菜

### 副菜

野菜などを利用した料理  
主食や主菜で不足する  
栄養を補うおかずです。

### 主食

ごはん、パン、めん類など  
主に炭水化物によるエネ  
ルギーの供給源です。



### 主菜

肉、魚、卵、大豆と大豆製品など  
主にたんぱく質を多く含み、食事  
の中心となるおかずです。

### 汁物

野菜をたっぷり使った汁物は、  
副菜になります。塩分が多く含  
まれるので1日1杯程度に！

😊 果物や牛乳・乳製品も食事や間食で、上手にとり入れましょう。