

元気な体はごはんから!

# 「日本型食生活」で健康的に!

「日本型食生活」とは、ごはん(主食)を中心に主菜・副菜を組み合わせた、栄養バランスのよい食生活のことだよ



兵庫県マスコット はばタン

## 副菜

野菜、いも、きのこ、海藻など  
主食・主菜の栄養面をサポートする料理です。  
主に“ビタミン”や“ミネラル”、“食物繊維”が含まれており、体の調子を整えるもとになります。

## 主食

ごはん、パン、麺など  
食事の中心となり、他の料理をつなぐ役割をしています。  
主に“炭水化物”が含まれており、体を動かすエネルギーになります。

## 主菜

魚、肉、卵、大豆、大豆製品など  
食事のメインとなる料理で、1食1品が目安です。  
主に“たんぱく質”と“脂質”が含まれており、筋肉や血液などの体をつくるもとになります。

## 汁物

のどのおりをよくしたり、食卓に季節感や彩りを添えます。  
野菜や海藻をたくさん使えば、第2の副菜にもなります。

食べる量は「**主食 > 副菜 > 主菜**」を心がけましょう