

# 「今晚、何にしようかなあ！」と思った時のヒント！（その1）

日本の食卓では「主食・主菜・副菜がそろえば栄養はよし！」という知恵があります。主食（ごはん）はあるとすると、主菜と副菜の2つを決めればよいだけ。どちらかが決まったら、それに合う料理をもう1品を。

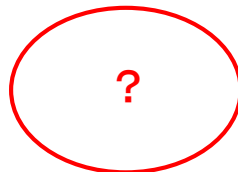
## 副菜

＜材料＞野菜・芋きのこ・海藻  
＜栄養＞主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、栄養素の代謝や整合作用を調節する



## 主菜

＜材料＞肉・魚・卵・大豆製品  
＜栄養＞主にたんぱく質や脂質を含み、筋肉や血液などの身体をつくるもとになる



## 主食

＜材料＞米・小麦などの穀類  
＜栄養＞糖質を多く含み、活動のエネルギー源となる



## 汁

いろいろな食材を入れることができる。野菜がたっぷり入ると「副菜」になる



## 時には・・・

毎回の食事で**主食・主菜・副菜**をそろえるのは大変！  
そんなときオススメなのが**ミックス型**の食事です。

### <主食+主菜 ミックス型>

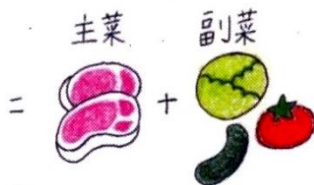
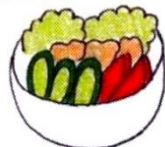
マ-ボ-丼



牛丼、おすしなど

### <主菜+副菜 ミックス型>

冷しゃぶサラダ



肉野菜炒め、魚のホイル焼きなど

**主食・主菜・副菜**となる食材を上手に取り入れるとバランスの良い食事になります。

### <主食+副菜 ミックス型>

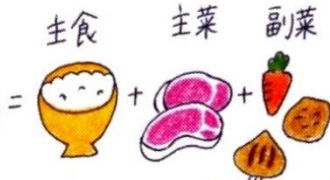
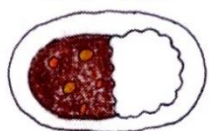
野菜ラーメン



あかめごはん、きのこごはんなど

### <主食+主菜+副菜 ミックス型>

カレーライス



サンドウィッチ、ミートソーススパゲッティなど