

栄養バランスのとれた食事とは

栄養バランスのとれた食事は、生活習慣病予防や健康づくりにつながります。そのためには、毎食、主食・主菜・副菜が揃った食事をこころがけることが大切です。日常では、特に野菜が不足するため副菜を意識して食べるようにしましょう。

理想的な組み合わせ

毎食、主食、主菜、副菜をバランスよく組み合わせる食べよう

1回の食事でそろえる

副菜

野菜、いも、海そう、きのこなどが主体のおかず

主菜

肉・魚・卵・大豆でつくる中心になるおかず

副菜

野菜、いも、海そう、きのこなどがたくさん入った汁物

主食

ご飯、麺、パン等

1日のうちで食べる



もっと野菜を食べましょう

都民の野菜の摂取量の平均は約280gで、生活習慣病予防のための目標量350gに達していません(平成27年東京都民の健康・栄養状況より)

1日にとりたい野菜量は350gです。緑黄色野菜とその他の野菜(きのこ、海そう含む)をとりまぜるようにしましょう。

緑黄色野菜・その他の野菜・きのこ・海そうで350g以上

にんじん、ほうれん草、ブロッコリー、ピーマン、トマトなど



キャベツ、白菜、大根、玉ネギ、きゅうり、なすなど

