

ふくさい  
**副菜**

ちょうし  
からだの調子を  
ととの  
整えてくれるよ

げんき けんこう  
元気で健康なからだづくり  
た  
バランスよく食べよう

しゅざい  
**主菜**

きんにく けつえき  
筋肉や血液などの  
からだをつくる  
ざいりょう  
材料になるんだ

**タノモット**

どん  
丼ものやワンプレートは  
ま なか お  
真ん中に置こう

しゅしょく  
**主食**

うご  
からだを動かす  
エネルギーになるよ

しる  
**汁もの  
くだもの  
乳製品**  
にゅうせいひん

しよくじちゆう すいぶんほさゆう  
食事の水分補給や  
えいようそ おぎな やくわり  
栄養素を補う役割だよ



# 今日の献立はどんな食材を使ったかな？

**【使い方】** 食事をつくる際に、献立や食材の量の参考にしてください。  
裏面は、食事の際に、お皿の下に敷いていただくことで、  
バランスのよい食事ができているか知ることができます。

**【注意】** 食べ物を直接のせないでください。

発行元：東海コープ事業連合 商品検査センター



さ かな

あ、ぶら

にく

ぎ ゆうにゆう

やさい

かいそう

に

いも

たまご

だ いず

く だもの

## 副菜 野菜・きのこ・海藻・こんにやくなど

- 1食あたり  
両手に1杯



## 主菜 肉・魚・卵・大豆製品など

- 1食あたり  
片手1つ分



## 主食 ご飯・パン・麺類

- 1食あたり  
握りこぶし1つ分



## 乳製品・果物・汁物

### 不足しがちな栄養素をプラス

- 牛乳 1日コップ1杯
- 果物 1日にこの中からひとつ
  - みかん2個 ● りんご1/2個
  - 柿1個 ● バナナ1本
  - すいか2切 ● 巨峰10粒

### 摂りすぎに注意しよう

- 汁物 1日1杯ぐらい



# を合言葉に、健やかで笑顔あふれる暮らしに！

完璧な食事を毎日続けるのは、難しいことです。今日足りなかったものは、明日少し足してみる。今日多すぎたものは、明日ちょっと控えてみる。そんな風に調整してみましょう。

出典元：ロコモ チャレンジ!推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所 ※『さあ、にぎやかにいただく』は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10種の食品群の頭文字をとったもので、ロコモ チャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。