

## ② 栄養バランスに配慮した食生活には どんないいことがあるの？



栄養バランスに配慮した食生活を送ることは、私たちの健康とどのように関係しているのでしょうか。日本人を対象とした研究から分かったことをご紹介します。



### 栄養バランスに気を付けて食べると こんないいこと

- ◆ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、栄養バランスのとれた食生活と関係しています
- ◆ 病気のリスク低下に関係している食事パターンがあります
- ◆ バランスのよい食事は長寿と関係しています



### 主食・主菜・副菜のそろった食事ってどんな食事？

#### 副菜

各種ビタミン、ミネラル  
および食物繊維の供給源と  
なる野菜、いも、豆類(大豆を  
除く)、きのこ、海藻などを  
主材料とする料理



#### 主食

炭水化物の供給源である  
ごはん、パン、めん、パスタ  
などを主材料とする料理



#### 主菜

たんぱく質の供給源となる肉、  
魚、卵、大豆および大豆製品  
などを主材料とする料理



食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を  
組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、  
見た目にもバランスのよい食事になります

