

「主食・主菜・副菜」をそろえよう!

厚生労働省では毎年、9月1日から9月30日までの1か月間を「食生活改善普及運動月間」としていることをご存じでしょうか?

「食事をおいしく、バランスよく」や「食塩摂取量の減少」「野菜の摂取量増加」などのテーマが毎年決められ、各地域で取り組みが行われています。

今回は、食生活の視点から「主食・主菜・副菜」のお話です。

東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



●「栄養バランスのよい食事」は「主食・主菜・副菜」が基本

「栄養バランスのよい食事」と聞いて皆さんはどんな食事を思い浮かべますか? 栄養バランスのよい食事の基本は、「主食・主菜・副菜」がそろった食事です。

主食とは、ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

主菜とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。

副菜とは、野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

●「主食・主菜・副菜」をそろえるポイント

何気なく選んだ食事が実は偏った食事になっていませんか?

例えば、「ラーメンとチャーハン」、「スパゲティとパン」など主食が重なることはめずらしくありません。主食が多いと感じたら量を減らしたり、副菜の小鉢を1品追加しましょう。また、主食・主菜・副菜が別皿になっている定食パターンだけでなく、それらを組み合わせた料理を活用するのもポイントです。

例えば…

○1つのお皿に盛り合わせた料理
(例:ロコモコ丼)

主食

ごはん

主菜

ハンバーグ・卵



副菜

野菜

○いろいろな食材を使った料理
(例:ミートスパゲティとサラダ)

主食

スパゲティ

主菜

ひき肉



副菜

野菜



毎食、栄養バランスを整えることは簡単ではなさそうなので、意識して食べることから始めてみましょう。

例えば朝食で足りなかった副菜を夕食で1品追加するなど、1食で考えるのではなく1日の食事の中で「主食・主菜・副菜」を意識してみてください。

また、生協ではバランスを意識したミールキットも取り扱っています。ぜひご利用ください。

2022年
9月4週
(39号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

