

＼ 主食・主菜・副菜を組み合わせせて /

野菜 de ちょいお生活

ご存知ですか？

新潟市民は脳梗塞や胃がんで亡くなる人の割合が多く、予防するには
食塩を減らして↓、野菜を食べる↑ など、**栄養のバランスが大切です**

Q 栄養バランスの
良い食事とは？

A

主食・主菜・副菜のそろった食事です

食事を“つくる時”、“選ぶ時”、
主食・主菜・副菜の組み合わせを意識することがポイントです

副菜

体の調子を整える
働きをします

- 野菜
- きのこと
- 海そう
- いも類



主食

体のエネルギー源に
なります

- ごはん
- パン
- めん類



副菜

主菜



主菜

体を作る“もと”に
なります

- 肉
- 魚
- 卵
- 大豆・大豆製品



プラス

1日1回
とりたい食品

- 牛乳・乳製品
- 果物



理由があります！

主食・主菜・副菜が
そろった食事を
する人は

Good! 食塩の摂取量が少ない

減塩にも!! 主食・主菜・副菜がそろった食事をしている回数と食塩量の関係



Good! 余分な食塩(ナトリウム)の排泄を
うながすカリウムの摂取量が多い

カリウムは野菜や果物に多く含まれています。 ※医師により食事療法等の指示のある方はその指示に従ってください。

野菜にも!! 主食・主菜・副菜がそろった食事をしている回数とカリウム量の関係



⚠️ こんな食事になっていませんか？

主食・主菜・副菜の組み合わせを意識すると栄養のバランスがよくなります。

まずは1食チャレンジしてみませんか？



⚠️ おかずがたっぷり 主菜が2品!

主食 主菜 主菜 副菜 副菜

脂肪などのとり過ぎにつながります



肉や魚の量を減らして野菜をプラス!

主菜の1食の目安量

- 肉(うす切り3~4枚)
- 卵(1個) ●魚(1切れ)
- 納豆(1パック)



⚠️ いろいろ用意するのは大変… 副菜無し!

主食 主菜

野菜が不足しています

時間がないから簡単に♪



*サラダなどの副菜をプラス!
*丼物は食塩のとり過ぎにつながります。
サラダのドレッシングは控えめに。



⚠️ お腹がすいているので… 主食の重ね食べ!

主食 主食

外食で

エネルギー、食塩のとり過ぎにつながります

スーパー・コンビニエンスストアで



*食べ方の工夫

量を半分にする、汁は飲まない



*メニュー選びの工夫

野菜がたっぷりなタンメンを選ぶ



*買う時の工夫

おにぎりやカップ麺などには、

主菜→ゆで卵

副菜→サラダ

などを組み合わせて!



みんなができる 実践ポイント

食塩の目標量

男性7.5g未満 女性6.5g未満

日本人の食事摂取基準2020年版

野菜の目標量

1日の目標量350g

小鉢のおかず
1日5皿が目安です。



減塩のポイント

栄養成分表示を確認

栄養成分表示 1袋(200g)当たり	
熱量	172kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	7.3g
炭水化物	20.8g
食塩相当量	2.8g

加工食品等には栄養成分表示が義務付けられています。1日の目標量と照らし合わせ、賢く食べましょう。



女性の1日の食塩目標量の約半分

副菜は塩をつけない冷やしトマトなどに!

野菜を増やすポイント

みそ汁、スープには具をたっぷりと

加熱すると野菜のかさが減り、食べやすくなります。また、具が増えることにより汁の量が減るため減塩にもつながります。

具たくさんにすれば立派な副菜に!

