



一汁三菜のすすめ 栄養バランスと一汁三菜

ダイエットや減量の目的だけではなく、体の調子を整えるためには、**栄養バランスの良い食事**は欠かせません。様々な栄養素をバランス良く取ることができる「**一汁三菜**」の食事をこころがけ、健康的な食生活を送りましょう。

一汁三菜とは？

いちじゅうさんさい

「一汁三菜」とは、日本型の食事スタイル。

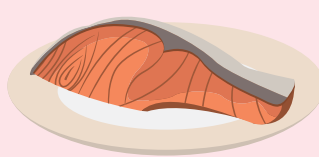
主食、汁物1品、おかず3品(主菜1品、野菜等中心の副菜2品)で構成された献立です。



主食



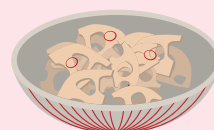
汁



主菜



副菜



副菜

いつもの食事を「一汁三菜スタイル」に近づけるには？

TRY!

いつも丼だけ、麺類だけで済ませてしまう人は…

まずは週2~3回、「**定食スタイル**」のメニューに変更してみましよう。

いつも丼や
麺類だけはNG!!



TRY!

それでもやっぱり丼、麺類が好きな人は…

丼、麺類などの単品料理に「**主食1品**」「**主菜1品**」「**副菜2品(+汁物)**」がそろっているかチェック。**足りないものを追加して栄養バランスを整えましよう。**

【例】



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。