

バランスのよい食事が基本

規則正しい生活と栄養バランスのよい食事は免疫能を十分に発揮できる環境を整えます。

毎食、**主食**・**主菜**・**副菜**を揃えることで、5大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル)や食物繊維を過不足なく摂取できます。

副菜

(ビタミン・ミネラル・

食物繊維を多く含む食品)

野菜・海藻・きのこ など

⇒ 体の調子を整えます

主食

(炭水化物を多く含む食品)

ご飯・パン・麺類 など

⇒ 毎日活動する

エネルギー源となります



主菜

(たんぱく質を多く含む食品)

肉・魚・卵・大豆製品 など

⇒ 血液や筋肉を作るもととなります



～バランスのよい食事例～