

# 6. バランスのよい食事が基本

規則正しい生活とバランスのよい食事で体の調子を整え、夏バテを予防しましょう。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）を摂取できます。

## 主食

(主に炭水化物を多く含む食品)  
⇒毎日活動するエネルギー源

### 炭水化物



## 主菜

(主にたんぱく質を多く含む食品)  
⇒血液や筋肉を作るもと

### たんぱく質



## 副菜

(ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)  
⇒体の調子を整える



### ビタミン

・ミネラル

### バランスのよい食事の例

