

バランスのよい食事が基本

主食・主菜・副菜を揃えた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。また、必要な栄養素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

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



～バランスのよい食事例～