



食事バランスガイド  
厚生労働省・農林水産省決定

主食	糖質補給	ごはん(胚芽米おすすめ)・パン・麺・もちなど
副菜	野菜たっぷりのおかず	野菜・きのこ・海藻類など
主菜	たんぱく質メインのおかず	動物性(肉・魚・卵・乳) / 植物性(大豆)両方大事!
牛乳・乳製品	主にカルシウム補給	たんぱく質糖質脂質のバランスよいので補食にも最適
果物	ビタミンC、クエン酸、糖質	疲労回復&カルシウムや鉄の吸収UP