

# 栄養バランスの良い献立を作りましょう 市販食品を利用した選び方

主食	主菜	副菜
身体を動かす エネルギーになるもの。	筋肉・血液・骨を つくるもの。	身体の調子を ととのえるもの。
ごはん・パン・ めん、いも類など。	肉・魚・卵 大豆・大豆製品など。	野菜・きのこ・かいそう こんにゃくなど。
 ごはん  おにぎり	 納豆  冷やっこ	 おひたし  野菜サラダ
 おかゆ  もち	 かまぼこ  ゆで卵	 もずく 酢物  野菜の汁物
 食パン  ロールパン	 焼き魚  焼き鶏	 カット野菜  ゆで野菜
 うどん  スパゲティー	 唐揚げ  魚・肉缶詰	 切干大根煮  野菜の揚げ物

## 市販食品を取り入れた献立作りのポイント

1. 個々の食品の栄養素の働きが違うので、  
毎食、主食+主菜+副菜を意識して選びましょう。
2. 菓子パンや麺類など単品メニューにせず、肉、魚、卵、乳製品、  
大豆製品などたんぱく質を多く含む食品を毎食加えましょう。
3. 野菜が不足がちになるので、サラダやおひたしなどを必ず、  
入れるようにしましょう。