

「主食・主菜・副菜」は、

1食単位の料理の組合せです。

「主食・主菜・副菜」は、食事づくりや食べる場面で役立ちます。

健康の保持・増進のために1日に必要とされる栄養素の量は、エネルギーとともに34項目の栄養素について示されています。一方、1つの食品には多種類の栄養素が含まれていて、それぞれの食品に含まれる栄養素の種類は食品によって異なります。

このため、私たちは、多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素をとることになります。主食・主菜・副菜を基本とすることで、多様な食品から、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

副菜

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。色や形もさまざま、食事全体の味や彩りを豊かにします。

主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。食材や量、調理方法によって、1食のエネルギーや栄養素量に大きく影響します。

主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。主食をなににするかによって、おかずが違ってくるので、食事全体を決める中心の料理です。

その他

食事全体にゆとりやうるおいを与えてくれる、汁物、飲物、牛乳・乳製品、果物などです。1日全体のバランスを考えてとります。



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の推奨のためのシンボルマークができました

マークのデザインは、円を三分割してシンプルな線や面で、主食・主菜・副菜の3つの料理を表現。黄色が「主食」、赤色が「主菜」、緑色が「副菜」で、主食・主菜・副菜の組合せを意味します。