パランスランチョンマット 栄養素バランスの基本は、主食(炭水化物)1品、主菜(たんぱく質)1品、副菜(食物繊維)1品以上を揃えることです!ふだんの食事をランチョンマットにおいてバランスを確認しましょう!

副菜(1)

野菜・海藻・きのこ・こんにゃく



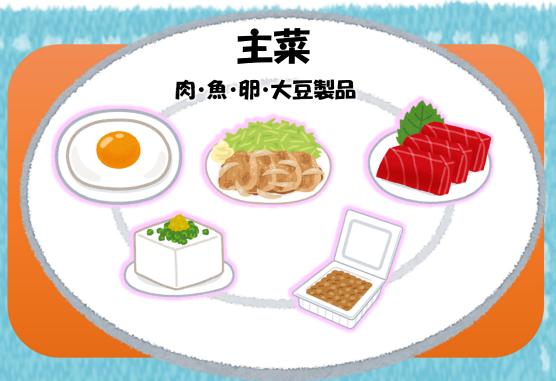
干切りイリチャー、クフイリチーなど たんぱく質不足予防に 少量のたんぱく質食品を加えても良し



主食

ご飯・パン・麺









副菜2





サラダや和え物など 脂質が少ない料理

具だくさんの汁物

食物繊維食品を たっぷいいれましょう

または