



令和8年8月

日本人の長寿を支える「健康な食事」

「健康な食事」は、特定の栄養素や特定の成分を指すものでも、健康に良いとのうたい文句で出回っている特定の食品を推奨するものでもありません。大切なのは毎日の食事です。

「**主食・主菜・副菜**」は、1食単位の料理の組み合わせです。

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。主食を何によって、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る、汁物、飲物、牛乳・乳製品、果実などです。1日全体のバランスを考えて取ります。

「**主食・主菜・副菜**」は、食事づくりや食べる場面で役立ちます。

病院は**バランスのとれた食事**を提供しています。

