



主食・主菜・副菜を揃えよう!!

食品に含まれる栄養素の種類は、食品ごとに異なります。

**主食・主菜・副菜を揃え、多様な食品を組み合わせ
た食事をする事で、身体に必要な栄養素をバラン
ス良くとることができます。**



主食

★体を動かす
エネルギー



●ごはん・パン・めん等

主菜

★体(筋肉・血等)を
つくる元



●肉・魚・卵等

副菜

★体の調子を整える



●野菜等

副菜は不足しやすいので注意！

●滋賀県民(20歳以上)の野菜摂取量は

男性217.2g・女性219.5g

野菜摂取量の目標値は、

男女ともに1日で**350g以上**

●滋賀県民(20歳以上)は、男女ともに8割以上の方が1日の野菜摂取量350gを達成できていません。

(令和4年度滋賀の健康・栄養マップ調査より)