

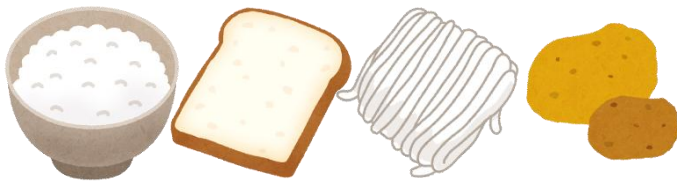
庵原薬局 栄養だより

第一号（2023年5月） 食事のバランス（3つのお皿）

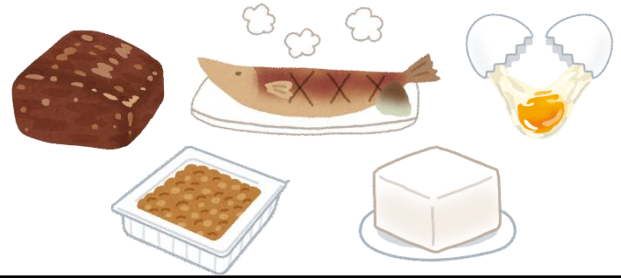
4月から庵原薬局で食事相談を担当する榛葉と村松と申します。皆さまに栄養のことをもっとお伝えするために、栄養だよりを作ることになりました。皆さんに知っていただくと嬉しい、食べ方のコツをお伝えしていきたいと思っております♪今回は「3つのお皿」というテーマで、主食、主菜、副菜を揃えて食べることについてお伝えします。

3つのお皿 = 主食、主菜、副菜（2つ）を揃えてみましょう

【主食】 ごはんやお餅、パン、麺類、いも
(アフリカだと、主食はいもです！)



【主菜】 肉、魚、卵、大豆製品



【副菜（2つ）】 野菜類（いもは除く）、きのこ、海藻



「栄養バランス」というと、難しく感じるかもしれませんが、まずは「主食、主菜、副菜の3つのお皿を組み合わせる」ことから始めると自然に栄養バランスがそろっていきます。

これ以外に「食べる量」も大事ですが、それは次回ご紹介する予定です♪

組合せの例（実はいろんな組合せができます）

【基本編】

- ✓ 白飯（主食）
- ✓ 焼き魚（主菜）
- ✓ 生野菜サラダ（副菜①）
- ✓ ひじきの煮物（副菜②）



【応用編】（外食の例）

- ✓ カレーライス
（主食+主菜+副菜①）
- ✓ 生野菜サラダ（副菜②）



【応用編】（コンビニの例）

- ✓ おにぎり（主食）
- ✓ 豚しゃぶサラダ
（主菜+副菜①）
- ✓ 具沢山みそ汁（副菜②）



※ 医療機関や薬局で食事相談を受けている場合には、その内容に従ってください。

【お知らせ】 食事相談（栄養指導）を週2回行っています。食事について気になることはお気軽にご相談ください。予約制です。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。