



栄養士コラム ～ 健康な食事のマーク～

黄色

赤色



緑色

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

シンボル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つの料理を表現し、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。

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、おかずが変わるので、食事全体を決める中心の料理です。

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。

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、飲み物、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。

