

# 簡単に栄養バランスをアップさせる方法

毎食

主食

主菜

副菜

を揃えるの大変だな…



色々な料理を準備することが難しい場合は、1品に入れる具材の種類を増やしてみましょう。

副菜は主菜のたんぱく質の食材と組み合わせることで、さらに栄養価が高まります。

例：筑前煮（鶏肉と野菜）

主菜

副菜



主菜

主食

副菜



主菜

副菜



ごはんには芋類やひじき、きのこ、野菜、肉や魚などを一緒に炊き込むと手軽に栄養価をUPできます。

例：炊き込みご飯、さつま芋ごはん

汁物は、どんな具材でも入れることができるのが特徴です。野菜や肉、魚、卵、大豆製品を一緒に入れて、バランスUPさせましょう。

例：豆腐の味噌汁、豚汁、あら汁

## 3つのお皿をそろえなくても大丈夫！

主食、主菜、副菜がなかなか揃えられない時は、主食、主菜、副菜が一緒になっている料理を選ぶと、簡単に栄養を摂取することができます！

例：焼きそば 親子丼 カレーライスなど

