

# 栄養バランスを考えよう！ 食事の組み合わせ ルール



組合員の皆さんはメニューを決める時にどんなことに気をつけていますか？  
丼だけ、カレーだけ、麺類だけなどの単品で済ませてはいませんか？  
単品のメニューだけでは必要な栄養を補うことが出来ません。  
主食・主菜・副菜・(汁物)を組み合わせ、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう！

## 副菜

### 身体の調子を整える

野菜・芋・海藻、きのこなどが主材料の小鉢のおかず。主にビタミン、ミネラル、食物繊維を含む食材が中心。不足しがちな野菜を多くとるために副菜を2品にすると理想的。

## 主食

### 身体のエネルギーとなり、 力や体温になる

ご飯・パン・麺類。  
炭水化物が多く含まれる食品。

## 組み合わせ例



## 主菜

### 血や筋肉など身体を作る

肉・魚・卵・大豆・大豆製品といったメインとなるおかず。主にたんぱく質や脂質の供給源。動物性と植物性のどちらのたんぱく質も偏りなくとること。

## 汁物

味噌汁、豚汁、スープなど。  
不足しがちな栄養素を補い、食事の満足度を上げる。

## バランスのいい組み合わせのルール

### 01 主食・主菜は1食につき 1品ずつに

主食や主菜にあたる料理が2品以上並ぶと栄養バランスが崩れ、エネルギー過多に。

### 02 1日の中で同じメニューが 重ならないように

同じ食品を繰り返していると栄養バランスが偏ります。また同じ調理法が重なると油分や塩分の摂り過ぎにつながります。

### 03 それぞれの主材料は 違うものにする

多くの食品をとった方が、様々な栄養素が摂れます。主食が卵サンドで主菜がハムエッグだと取れる食品数が少なくなります。

## 1日の食事の目安 (身体活動レベルIIの場合)

※目安量は男女共、身体活動レベルIIを基準にしています。身体活動レベルIIとは「通学やアルバイトで2時間程度歩く他に1時間程度の運動をしている」活動量です。

### 男子

●エネルギー量	2,600	Kcal
●タンパク質	85	g
●脂質	81	g
●野菜量	350	g

### 女子

●エネルギー量	1,950	Kcal
●タンパク質	63	g
●脂質	61	g
●野菜量	350	g

## 1食の食事の目安 (身体活動レベルIIの場合)

●エネルギー量	975	Kcal
●タンパク質	32	g
●脂質	30	g
●野菜量	130	g

●エネルギー量	731	Kcal
●タンパク質	24	g
●脂質	23	g
●野菜量	130	g

食事の量は同じ年齢でも、性別、活動量などによって異なります。

※エネルギー量の目安は、日本人の食事摂取基準(2025年版) 18~29歳男性・18~29歳女性の推定エネルギー必要量の値としています。

嗜好品はエネルギー量の1.5%(男子約400kcal 女子300kcal)の範囲内でとるようにしましょう。

※タンパク質の目安は推定エネルギー必要量のエネルギー比13%の値としています。(日本人の食事摂取基準の目標量は13~20%)

※脂質の目安は推定エネルギー必要量のエネルギー比28%の値としています。(日本人の食事摂取基準の目標量は20~30%)

※野菜量は「健康日本21」成人1人1日当たり摂取目標量350gを目安量としています。

※1食の食事の目安量は1日の食事の目安量の37.5%としています。

(朝食:昼食:夕食=1:1.5:1.5に配分した昼食、夕食の1食あたりの食事の目安量としています。)

