

栄養だより

2021 年 9 月
荻野病院
栄養課
No. 2

主食・主菜・副菜とは

和食の基本である一汁三菜。

この一汁三菜は主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（主菜1品、副菜2品）」を組み合わせた食事のことを言い、理想的な献立とされています。

その理由は、これらを組み合わせることで必要な栄養素をバランスよく取れるとされるからです。主食はご飯、主菜は肉や魚料理、副菜は野菜、と何となく分かってはいても、役割は意外と知らないものです。今回はそれぞれの役割などについてご紹介します。

それぞれの役割と主な食品

主食：炭水化物で体のエネルギー源となり、

主な食品はご飯、パン、麺類

ご飯の適量…女性：100～150g（コンビニのおにぎり1個～1個半）

男性：150～200g（コンビニのおにぎり1個半～2個）

主菜：たんぱく質や脂質の供給源で、筋肉や血液を作る材料となり、

主な食品は肉、魚、卵、大豆製品など

適量…食分で肉、魚は約60g（魚は切身約1枚分）

副菜：ビタミン、ミネラル、食物繊維を補う役割があり、

主な食品は野菜やきのこ類、海藻類

副菜の適量…1日350g以上（約120g/食、小鉢にすると2皿程度）

外食時も一工夫

主食・主菜・副菜が揃った献立は日本型食生活と呼ばれています。主食、主菜、副菜を揃えることで自然に栄養バランスが整いやすいため、日頃の食事から意識していきましょう。



外食の時…

・セットメニューは主食・主菜・副菜が揃いやすいのでオススメ



・丼ものやラーメンにはサラダなどを合わせるとGOOD！

お惣菜やお弁当を買う時…

・主食・主菜・副菜が揃いやすい幕の内弁当がオススメ

・野菜が少ない時はサラダや和え物などの副菜をプラス



季節の食材を使った

おうちご飯



◆メニュー◆

- ◎鮭の南蛮漬け
- ◎キャベツの味噌汁
- ◎きゅうりの塩昆布和え
- ◎なすの味噌炒め

