

バランスのよい食事を目指せ！

もっと強くなるために、朝・昼・夕の三食バランスよく食べることが大切。
あてはまるイラストの上に、料理を置いていこう。

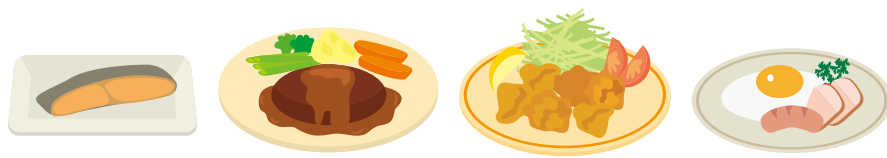


朝・昼・夕の毎食、
基本の「主食+主菜+副菜①+副菜②」と
「牛乳・乳製品+果物」から1品ずつ揃えて、6品を目指そう！

1点

主菜

体を作る+エネルギー源



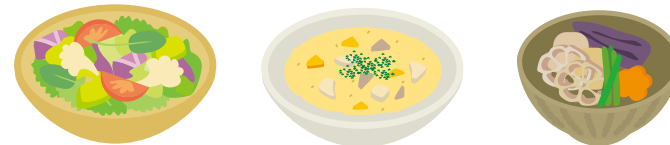
主な食品



1点

副菜①

体の調子をととのえる



1点

副菜②

(汁物も含む)



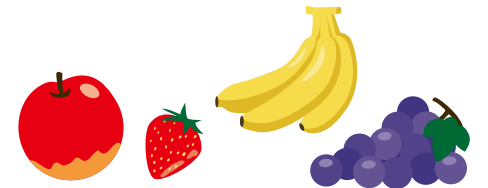
主な食品



1点

果物

体の調子をととのえる+
エネルギー源



1点

牛乳・ 乳製品

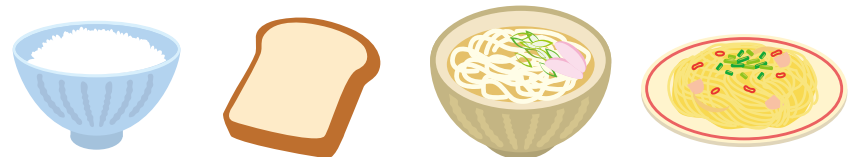
体を作る



1点

主食

エネルギー源



基本の4品 毎食、そろえよう！

詳しく知りたい時はこちらへアクセス

日清オイリオ 強い体を作る食生活

検索



プロサッカー選手の
食事のヒミツはこちら！



エネルギー源

炭水化物 / 脂質



体をつくる

たんぱく質 / カルシウム



体の調子をととのえる

ビタミン / ミネラル / 食物せんい