

# からだがよろこぶ、一皿を足そう

食卓に並ぶその一皿一皿が、あなたの明日のからだをつくっていきます。  
いつもの食卓にもう一皿足して、からだがよろこぶ食事にしましょう。



## あなたの食事に、主食・主菜・副菜はそろっていますか？

**主食** 主に炭水化物の供給源となるもの  
ご飯・パン・パスタ・ラーメン・うどん など

ご飯・パン・種類などの料理

**主菜** 主にたんぱく質の供給源となるもの  
ハンバーグ・焼き魚・目玉焼き・納豆・冷奴 など

肉・魚・卵・大豆製品などを使用した料理

**副菜** 主にビタミン・ミネラルの供給源となるもの  
野菜サラダ・ほうれんそうのお浸し・野菜の煮物・ひじきの煮物 など

野菜、きのこ、いも、海藻などを使用した料理

「**主食・主菜・副菜**を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合」は、**成人で約6割**、特に**20歳代の若い世代で4割**と少ない傾向にあります。  
(H30県民健康・栄養実態調査より)

このような食べ方も栄養バランスOK!



## からだがよろこぶデリキャンペーン中 (令和3年2月19日まで)

新潟県では、健康に配慮した食事ができる環境づくりを推進しています。詳しくはこちら→



今年度はモデルのスーパーマーケットにおいて**野菜の量や塩分量**など県独自の基準を満たした「からだがよろこぶデリ」の販売を行っています。



燕市内の販売店  
イオン県央店  
原信燕店  
原信吉田店



「からだがよろこぶデリ」マーク

キャンペーン期間中に  
**シールを集めて豪華賞品を当てよう!**

3枚コース: にいがた和牛肩ロースステーキ 250g2枚 (抽選で5名様)

2枚コース: ヤスダヨーグルト 詰め合わせ (抽選で10名様)

1枚コース: 濃縮フルニツトマト「とまとマとマと」1kg (抽選で15名様)

## 牛乳や果物はとっていますか？

### 牛乳・乳製品

おやつや食後のデザートとして、1日のどこかで取り入れましょう。



### 果物

旬の果物で季節感をプラス。



朝食の**主食主菜副菜**が難しい方  
**主食**+乳製品(主菜と栄養価が近い)  
+**果物**(副菜と栄養価が近い)  
でもOKです!



1日に牛乳1杯200ml、果物100~200g程度でからだがよろこぶ食事となります。