



主食・主菜・副菜を基本に バランスよく食べましょう!



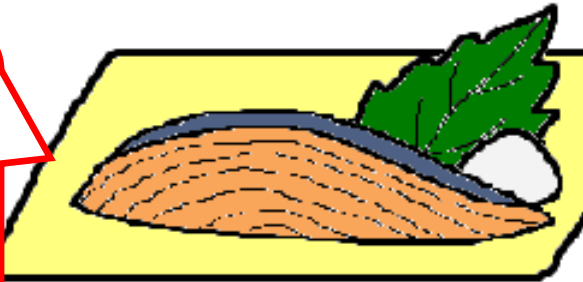
カリウム・リンが上がる

↑ 食べ過ぎると…

主菜

肉・魚・卵・豆腐
など

↓
筋肉など体の組織を
作る



副菜

野菜・海藻・
きのこなど

↓
体の調子を整える

↓ 食べ過ぎると…

カリウムが上がる

↓ 主食が少ないと…

主食

ご飯、パン、麺類など→エネルギー源になる



せっかく食べたタンパク質が筋肉など体の組織を作る働きをせずに、エネルギー源に使われてしまいます。

主食＋主菜（肉・魚・卵・豆腐などのうちどれか1つを使用したおかず）＋副菜（野菜のおかず）になるようにメニューに取り入れましょう。一つの食材に偏らないようにしましょう。