

主食を食べよう

主食とは、ごはん・パン・麺類などの炭水化物を多く含む食品のことで、からだを動かすエネルギー源です。日常生活を元気に過ごすために、エネルギーの約半分は、主食から摂る必要があります。自身の体調や体格に合わせて、毎食主食をとりましょう。

	低い ← カロリー → 高い
ごはん類	 おかゆ ごはん 寿司 丼物 お茶漬け 雑炊・おじや チャーハン おにぎり ピラフ ドリア カレーライス
パン類	 食パン・ロールパン サンドイッチ 惣菜パン ピザ・ハンバーガー
めん類	 うどん そうめん やきそば ラーメン そば パスタ
その他	 シリアル もち 中華まん たこやき お好み焼き

