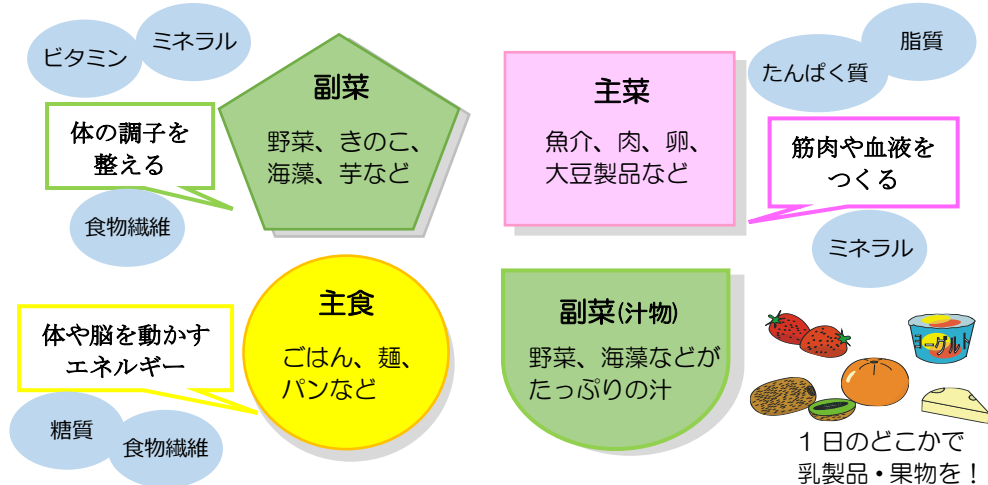


# 病原菌に負けない力をつけるために

## 1. 『主食・主菜・副菜』を揃え、いろいろな栄養素を摂取する



## 2. 発酵食品+『まごわやさしい』食材をとって腸内環境を整える



# 献立は楽ちん！ ごはん+具たくさん味噌汁

**味噌汁**

**主食** + 天然だし

**主菜** (魚介、肉、卵、大豆製品など)

**副菜** (野菜、きのこ、海藻、芋など)

腸内環境を整える **大麦**をプラス

緑黄色野菜または海藻 (海苔・わかめなど) 淡色野菜・きのこ・芋などとり混ぜて具材多めに \* 切干大根や冷凍野菜を利用

すりごま、小魚、海苔をプラスすると…

魚の切身や缶詰、貝類、肉団子や鶏肉、豚肉、落し卵、凍り豆腐や油揚げなど… 何でもOK!

ご飯に馴染む 米粒麦

## 食品を選ぶときのポイント

### 原材料をよく見る



料理にかけても good!

**天然素材のものを選び**  
 いわし煮干し、昆布、椎茸 かつおぶしなどの粉末  
 \* あご(飛魚)を入れると臭みがなくコクが出る  
 \* 「風味調味料」やアミノ酸等調味料入りを避ける