

いろいろな食材を少しずつ  
(主菜と副菜を合わせて3品以上)

**多様性**

主食(米)、汁物、主菜、  
副菜×2  
(一汁三菜)  
箸、口腔調味

**形式**

## 健康的な 和食の特徴

**調理法**

◎煮る、蒸す、生  
○ゆでる、焼く  
△揚げる、炒める

**調味料**

◎出汁、発酵系調味料  
(醤油、味噌、酢、みりん、お酒)  
△砂糖、塩

**食材**

◎大豆製品、魚(介)、いも、  
野菜(漬物)、果物、緑茶  
○海藻、きのこ、卵  
△乳製品、肉