

けんこう こころ からだ きほん  
**健康な心と身体の基本!**

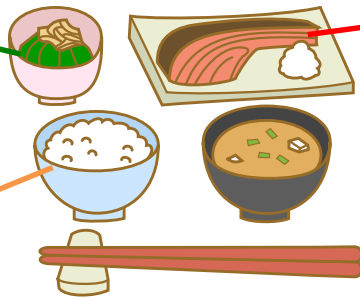
しょくじ えいよう  
**「食事の栄養バランス」**

健康維持の基本は、栄養バランスのよい食事です。主食・主菜・副菜を組み合わせることで、多様な食品から必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。


しょくじ しゅさい ふくさい  
**主食・主菜・副菜とは** 

**副菜** 野菜・きのこ・海藻を利用した料理  
 ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

**主菜** 肉・魚・大豆製品・卵など  
 主に良質なたんぱく質や脂質の供給源



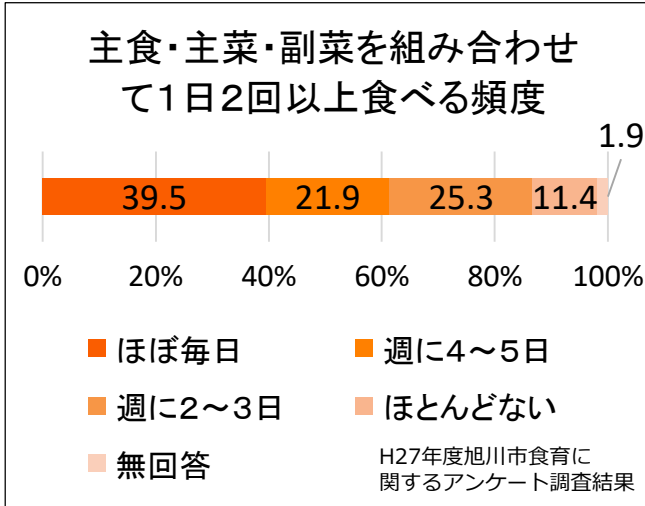
**主食** 米・パン・麺類などの穀類  
 主に炭水化物によるエネルギー供給源


そこに、牛乳・乳製品と果物をプラスし、1日の栄養バランスがとれるように組み立てましょう。 

き  
**気にしていますか?**

しゅしょく しゅさい ふくさい  
**主食・主菜・副菜**

主食・主菜・副菜を組み合わせる1日2回以上食べる頻度が「ほぼ毎日」と回答した旭川市民は39.5%でした。



旭川市のこの結果は全国と比較して、28.3ポイント低い結果です。  
 【H26年度 内閣府調査結果では67.8%】 

目指したいのは、「主食・主菜・副菜を組み合わせる1日2回以上、毎日続ける」こと。もちろん忙しいときや体調がすぐれないとき、中食や外食ですませたい、という日もあるでしょう。その場合でも、「主食・主菜・副菜を組み合わせる選ぶ」ことで自然と栄養バランスがよくなります。

次のページで選ぶ時のポイントを確認!

しょくじ えら とき  
**食事を選ぶ時のポイント**

栄養バランスを整えるには、**主食・主菜・副菜を組み合わせる食事**を1日2回以上食べるのがおすすめ。主食・主菜・副菜が別皿になっている定食スタイルだけでなく、それらを組み合わせる料理を上手に活用すれば、意外に簡単です。

**定食スタイルを選ぶ**

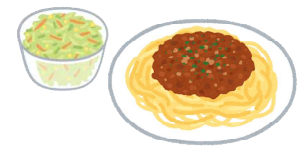


焼き魚定食

**主食・主菜・副菜を組み合わせる料理とは**



ロコモコ丼



ミートソーススパゲティ + サラダ

**1食すべて手作りがむずかしい時でも**

惣菜(ギョーザ)を買ってきた日も



ごはんは炊く



さっと加熱して食べられる野菜や、生野菜を添える

あさひかわ食の健康づくり応援の店  
 令和3年12月発行  
 旭川市保健所保健指導課