

えいよう

栄養バランスのとれた

しょくじ

けんこう

しょくせいかつ

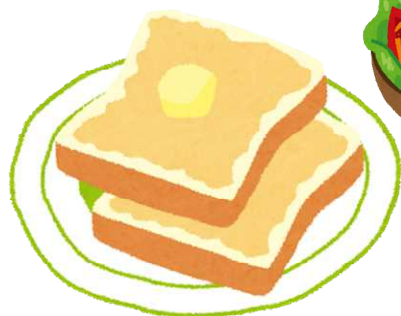
食事で健康な食生活を！

6割の旭川市民は、

栄養バランスが悪い?!

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている旭川市民は**39.5%**でした。(平成27年度旭川市食育に関するアンケート調査結果)

トースト+サラダ



主菜不足

Point ▶ ハムやチーズをプラスする など

ざるそば



主菜と副菜不足

Point ▶ 天ぷらそばを選ぶ など

主食

熱や力のもとになる炭水化物源

主菜

筋肉や血をつくるたんぱく質源

副菜

からだの調子を整えるビタミン・ミネラル源

旭川市の食育ホームページはこちら

(検索方法) 旭川市役所トップページ→くらし→健康・福祉・衛生・ペット→旭川市の食育

スマホで
今すぐ確認！



QRコードは
商標・著作権の
登録商標です

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