

# バランス良く 食べるには？

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。

## 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



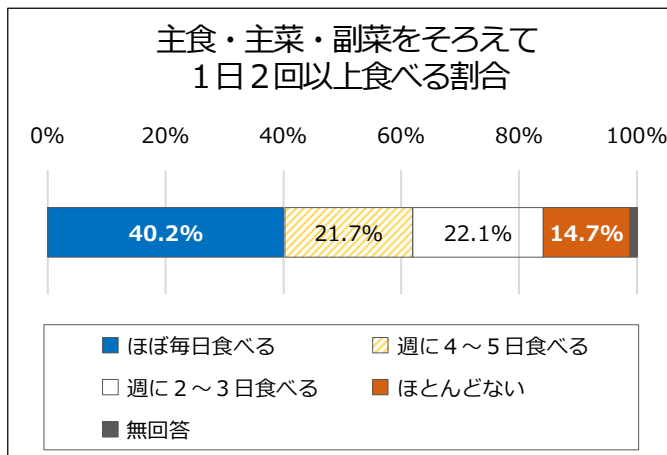
**主食** 米・パン・麺類などの穀類  
主に炭水化物によるエネルギー供給源

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。



# そろえていますか？ 主食・主菜・副菜

主食・主菜・副菜を組み合わせ、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40.2%でした。



(R3年度旭川市栄養調査結果)

主食・主菜・副菜を  
組み合わせた食事の回数が多い人



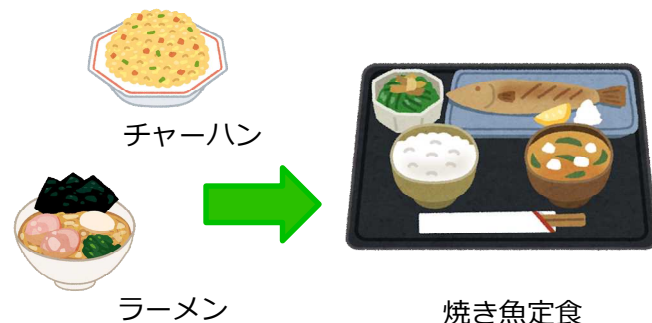
ビタミンなどの  
栄養素が不足している人が少ない  
ということが報告されています



# 食事を 選ぶ時のポイント

外食の時には・・・

一品物より定食を



コンビニで買う時も・・・

主食・主菜・副菜を  
組み合わせて



バランスよく組み合わせて  
健康な体に！

あさひかわ食の健康づくり応援の店  
令和4年12月発行  
旭川市保健所保健指導課