

えいよう

栄養バランスのとれた

しょくじ

けんこう

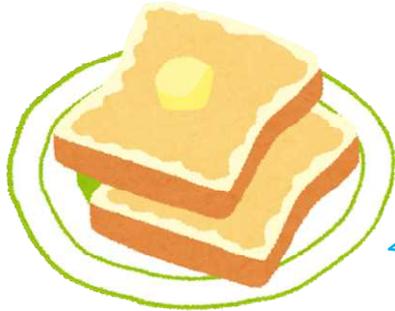
しょくせいかつ

食事で健康な食生活を！

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**40.2%**でした。

(令和3年度 旭川市栄養調査)

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



毎食**主食**・**主菜**・**副菜**を揃えよう！

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

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！

