

しゅしよく

しゅさい

ふくさい

主食・主菜・副菜の

組み合わせを意識してみよう！

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

ごはん・パン・めん

体のエネルギー源になるもの



主菜

肉・魚・卵・大豆製品

良質なたんぱく質を含み
血や骨を作るもの



副菜

野菜・きのこ・いも・海藻

ビタミン、ミネラル、食物繊維などを含む



でも、皿数を
そろえるのは
大変そうだな…

そんな時は、1つのお皿に盛り合わせた料理やいろいろな食材を使った料理を活用しましょう。



親子丼



ロコモコ丼



ミートソース
スパゲティ
+サラダ



※「食事バランスガイド」(厚生労働省・農林水産省決定)参考



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
衛生マークの
登録商標です

あさひかわ食の健康づくり応援の店 令和4年1月発行
旭川市保健所保健指導課