

しゅしょく しゅさい ふくさい
主食・主菜・副菜の

く あ いしき
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と、多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとることができます。

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

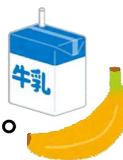
副菜

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



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。



あさひかわ食の健康づくり応援の店 令和5年1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

スマホで
今すぐ確認！



(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

