

食事はおいしく、バランスよく♪

バランスよく食べるコツ

主食 主菜 副菜 をそろえましょう

- 主食：ごはん・パン・麺など
- 主菜：肉・魚・卵・大豆料理など
- 副菜：野菜・いも・きのこ・海藻料理など



でも、毎食「主食」「主菜」「副菜」をそろえるのは難しい…



それぞれの料理や食材を組み合わせるだけでも、簡単に「バランスのよい食事」に！

主食の材料



主菜の材料



副菜の材料



～おうちごはん～

たとえば…

三色丼

● 主食：ごはん



● 主菜の材料
ひき肉・卵

● 副菜の材料
ほうれん草

ワンプレートや
どんぶりものなら
洗い物も少なく
簡単に♪



～外食で～

たとえば…

ハンバーガー＋野菜サラダ



● 主食

● 主菜

● 副菜

カレーライス（野菜トッピング）

● 主食

● 主菜

● 副菜



野菜が少ないメニューには
サラダや小鉢を追加したり、
野菜のトッピングを選ぶと◎

～コンビニで～

たとえば…

おにぎり＋豚しゃぶサラダ



● 主食

● 主菜

● 副菜

サンドイッチ＋野菜スープ



● 主食

● 主菜

● 副菜

サンドイッチや汁物は、
具たくさんものを選ぶと
さらにGOOD♪

『ほっかいどうヘルスサポートレストラン』は、健康づくりに関する情報を提供したり、健康に配慮したオーダー対応やメニューを提供するなど、市民の皆さまの健康をサポートするお店です。

詳しくはこちら ▶



作成：小樽市保健所