

見直そう!

# 生活習慣

**食生活** 主食・主菜・副菜 を意識しよう♪

## 主食

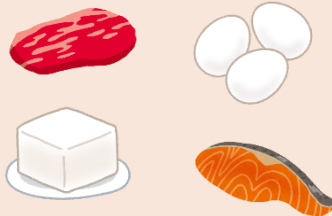
ごはん パン めん類



エネルギー源  
になる

## 主菜

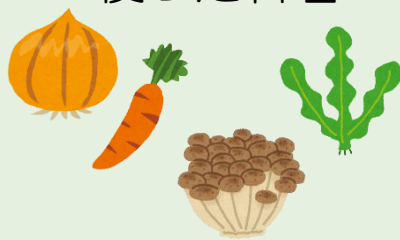
肉 魚 卵 大豆製品を  
使った料理



体をつくる  
もとになる

## 副菜

野菜 きのこと 海藻を  
使った料理



体の調子を  
ととのえる

主食・主菜・副菜を組み合わせることで、  
バランスのよい食事になります!

## 運動

今より+10分  
運動しよう

無理のない程度の  
雪かきでも



ラジオ体操でも◎

## 休養

しっかり休んで  
リフレッシュ



寝る直前はスマートフォン  
などの使用は控えて、  
質の良い睡眠に!

趣味を楽しんで  
ストレス解消



『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、市民の皆様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