

上手な食事のえらびかた

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく！

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
などの料理

体をつくる
もとになる

副菜

野菜・海藻・きのこ
などの料理

体の調子を
ととのえる

選び方を工夫して、健康メニューに！

この選び方

かえてみましょう！

ボリュームで
おいしいけど…

主食

主菜



野菜が
足りない！

野菜が少ないメニューの時は、
副菜を追加しましょう★

主食

主菜



副菜

ヘルシーかと思ったけど…

たんぱく質が
足りない！

主食

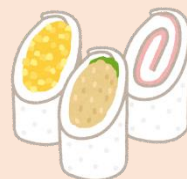
副菜



ツナサンドやたまごサンドにして
たんぱく質チャージ★

主食

主菜



副菜

お腹いっぱいになると
思ったけど…

主食の
かさね食べ

主食

主食



満足感もありつつ、
バランスのよいメニューに♪

主菜

主食



副菜

『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