

# 健康は

# 食事から

## バランスのよい



～食事バランスガイドを活用しましょう！～

運動



食事のバランスが悪いと  
コマが回らなくなってしまいます。  
あなたのコマは回っていますか？

**主食・副菜・主菜**バランスよく。  
**乳製品・果物**もしっかりと！

菓子・嗜好飲料  
楽しく適度に

**主菜**



肉、魚、卵、大豆料理

**牛乳・乳製品**



牛乳、チーズ、  
ヨーグルトなど

**副菜**



野菜、きのこ、  
いも、海藻料理

**果物**

**主食**



ごはん、パン  
麺など



『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