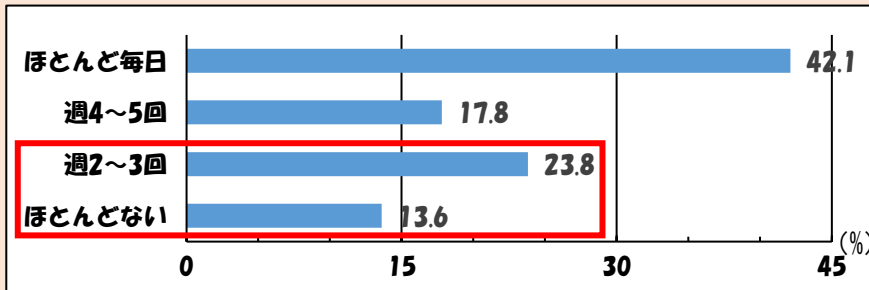


バランスの整った食事

知っていますか？

主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか？



長崎市の約3人に1人の方は、
バランスの整った食事
がとれていないようです。

(令和4年度 長崎市民健康意識調査より)

毎回の食事で **主食**・**主菜**・**副菜** をそろえて食べ、
更に **果物** と **牛乳・乳製品** をそれぞれ1日に1回ずつ食べると
非常にバランスが整った食事になります！

副 菜
野菜、芋、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻類などを主材料とする料理。
主にビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源。

主 菜
肉・魚・卵・大豆および大豆製品などを主材料とする料理。
主にたんぱく質、脂質、エネルギー、鉄の供給源。

ほうれん草ときのこのソテー

焼き魚

ごはん

野菜の味噌汁

主 食
ごはん、パン、麺などを主材料とする料理。
主に炭水化物とエネルギーの供給源。

+ くだもの 牛乳・乳製品

【忙しいあなたへ！ワンポイントアドバイス】
ちゃんぽんやカレー、中華丼などは米や麺、肉、魚、野菜が入っています
上手に活用して無理なく食事のバランスを考えてみてください♪