

今こそ!

栄養のチカラで健康に!

わたし 私たちの体は私たちが食べたものでつくられています。バランスの良い食事を1日3回規則正しく食べることは健康な体の土台となり、病気に負けない体を作るためにもとても重要です。まずは、毎食「主食・主菜・副菜」をそろえる食習慣を心がけていきましょう!

副菜

野菜、海藻、きのこ、芋を使った料理

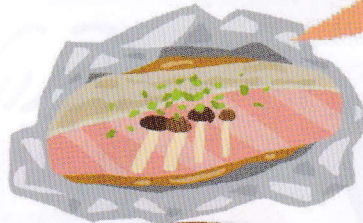
ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれ、体の調子を整える働きがある



主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品を使った料理

たんぱく質が多く含まれ、体をつくるもととなる



主食

ご飯、パン、麺

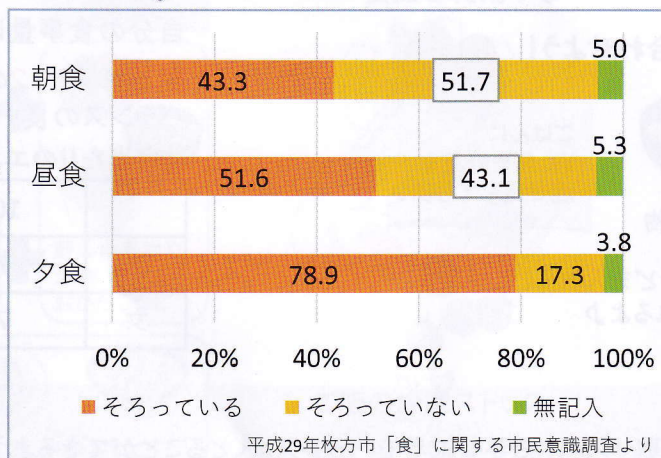
炭水化物が多く含まれ、活動のエネルギー源となる

間食には、

果物、牛乳・乳製品を



枚方市民の現状



主食・主菜・副菜をそろえた食事をしているか (朝食・昼食・夕食別)



朝食・昼食で主食・主菜・副菜がそろっていない人は2人に1人!

