

バランスの良い食事をしよう

いわゆる「バランスの良い食事」とは、
「主食・主菜・副菜」がそろった食事のことです。
今日のランチがそろっているか、確認してみよう！



「牛乳・乳製品」「果物」は
1日のどこかでとりましょう。
さらにバランスが整います◎

バランスの良い食事をしよう

悩んだときは、「定食」を選択することで、「主食・主菜・副菜」がそろいやすいです。



1日3食
食べましょう

主菜
たんぱく質源となる

牛乳・乳製品
カルシウム源となる



果物
ビタミンや
ミネラル源となる



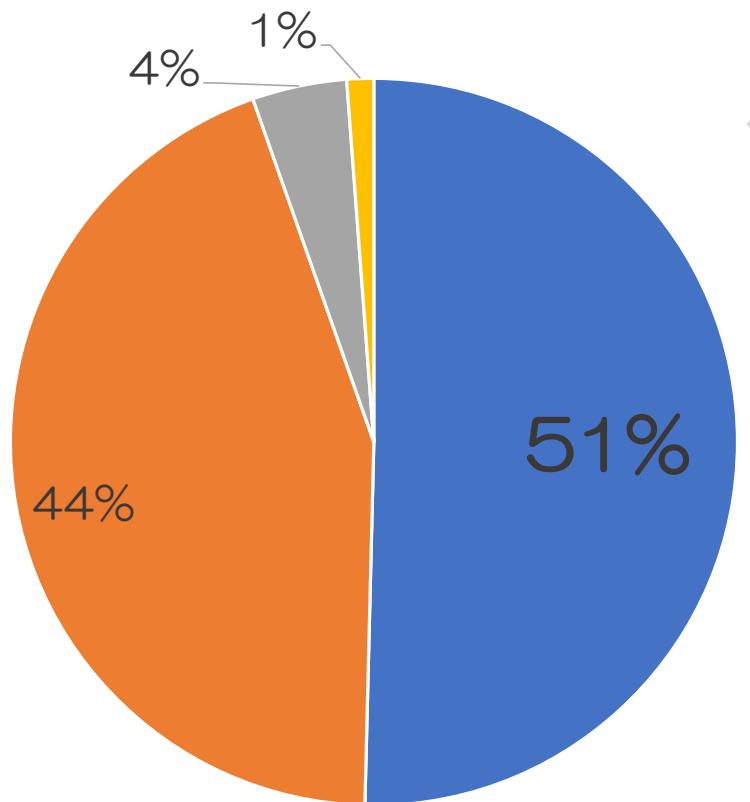
*牛乳・乳製品と果物は、
1日のどこかでとりましょう

バランスの良い食事をしよう

毎食「主食・主菜・副菜」をそろえましょう。
「川崎市」の皆さん、そろえているかな？



「昼食」に主食・主菜・副菜をそろえている人の割合



約5割が「主食・主菜・副菜」
をそろえています！
今日のランチはどうですか？

- はい
- いいえ
- 昼食をたべない
- 無回答

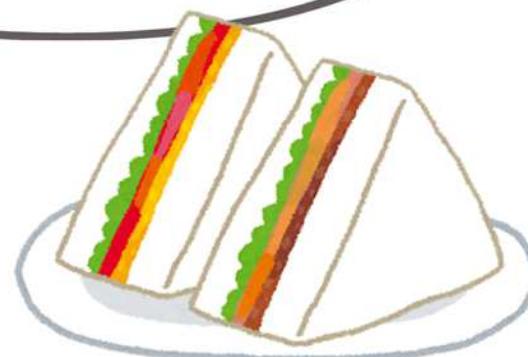
参考：令和4年度川崎市健康及び食育意識実態調査

バランスの良い食事をしよう

毎食「主食・主菜・副菜」をそろえましょう。
今日のお昼ご飯がそろっているか、確認してみよう！



「サンドウィッチ」など、
1皿で主食・主菜・副菜が
そろう料理でもOKです！



健康づくりに役立つレシピを公開中！

cookpadに



川崎市公式「川崎市のキッチン」
を開設しました！

野菜を使用したレシピをはじめ、健康づくりに役立つ
レシピ等を公開しています。ぜひ、ご活用ください。

掲載レシピ例



かぼちゃのリゾット



切干しだいこんのナムル

詳しくはこちら

