

# 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！



## 主食

ごはん、パン、麺類  
(エネルギー源になるもの)



## 主菜

肉、魚、卵、大豆料理  
(からだをつくる材料になるもの)



## 副菜

野菜、きのこ、海藻料理  
(ビタミン・ミネラル源になるもの)



牛乳・  
乳製品



カルシウム源

果物



ビタミン・  
ミネラル源

「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

## 副食

ビタミン・ミネラル  
源となる



## 主菜

たんぱく質源となる



## 主食

エネルギー源となる



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



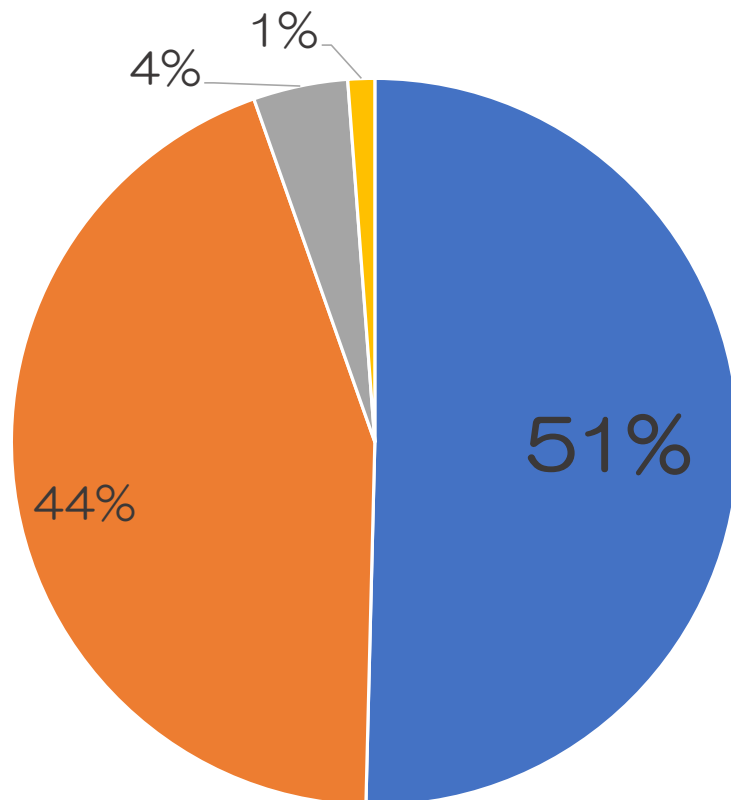
\*牛乳・乳製品と果物は、  
1日のどこかでとりましょう

# 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」の皆さんは、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！



# 健康づくりに役立つレシピを公開中！

cookpadに



川崎市公式  
アカウント

「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

