

# バランスよく食べよう？



主食・副菜・主菜を毎食取り入れることでバランスのよい食事になります。  
副菜は、主食の次に多くとるものです。野菜1日1人350gとることが目標です。

外食やお店で購入したものをバランスよく組み合わせて献立を立てましょう！

## 1皿料理は野菜が入ったものにする

かけうどん



サラダうどんや  
けんちんうどんにする



## 主食だけでなく、タンパク質と野菜も足す

おにぎりだけ



おにぎりに焼き鳥とサラダも足す



保存がきく冷凍野菜の活用をしたり、汁物を具たくさんにすることで1つの料理で手軽に色々な食材を食べられます！

## 周東地域部会

R7年度 活動テーマ 「めざそう！<sup>けんこう</sup>健幸」  
～バランスよく食べましょう、声を出して笑いましょう～

毎食バランスよく  
するのって大変！

周東の皆様が健康で笑顔になれるよう、お手伝いをしています♪

私たちと一緒に活動してみませんか？（事務局：周東保健センター ☎84-3580）

裏にレシピあり！