

毎日の食事に
「あと1品」!

主食・主菜・副菜をそろえて 元気な毎日!

まずはこの3つ!

主食

ごはん・パン・麺など



エネルギーの
もとになる

主菜

肉・魚・卵・大豆製品など



からだをつくる
もとになる

副菜

野菜・きのこ・海藻など



からだの調子を
整える

主食・主菜・副菜をそろえることが健康づくりの第一歩です。

今日の食事チェック

食べたら口に✓をつけてみましょう!

食事	主食	主菜	副菜
朝	☐	☐	☐
昼	☐	☐	☐
夜	☐	☐	☐

食事をチェックして、
足りないものを
意識しましょう。



足りないときはこれをプラス!

おにぎり

おにぎりだけ…



+



具だくさんの豚汁を
プラス!

麺類

麺とお肉だけ…



+



野菜をトッピング!

パスタ

具材が少ない…



+



チキンや卵の
サラダをプラス!

パン

トーストだけ…



+



具だくさんの
スープをプラス!

お弁当

野菜が少ない…



+



野菜の小鉢や
サラダをプラス!

西多摩圏域食生活改善普及運動

【問合せ先】東京都西多摩保健所 生活環境安全課 保健栄養担当 電話 0428-22-6141