

バランスの良い食事ってどんな食事？



^{しゅしよく}主食1品、^{しゅさい}主菜1品、^{ふくさい}副菜2品を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。



^{しゅしよく}主食、^{しゅさい}主菜、^{ふくさい}副菜を組み合わせた食事が1日2回以上あるようにしましょう。

担当：弘前市健康こども部健康増進課 電話 0172-37-3750 (平日 8:30~17:00)