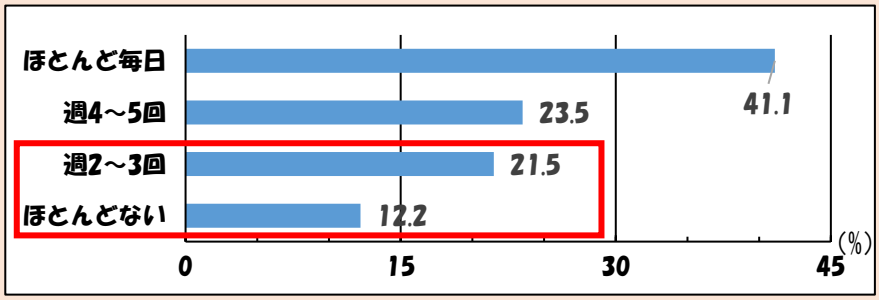
バランスの整った食事 知っていますか？

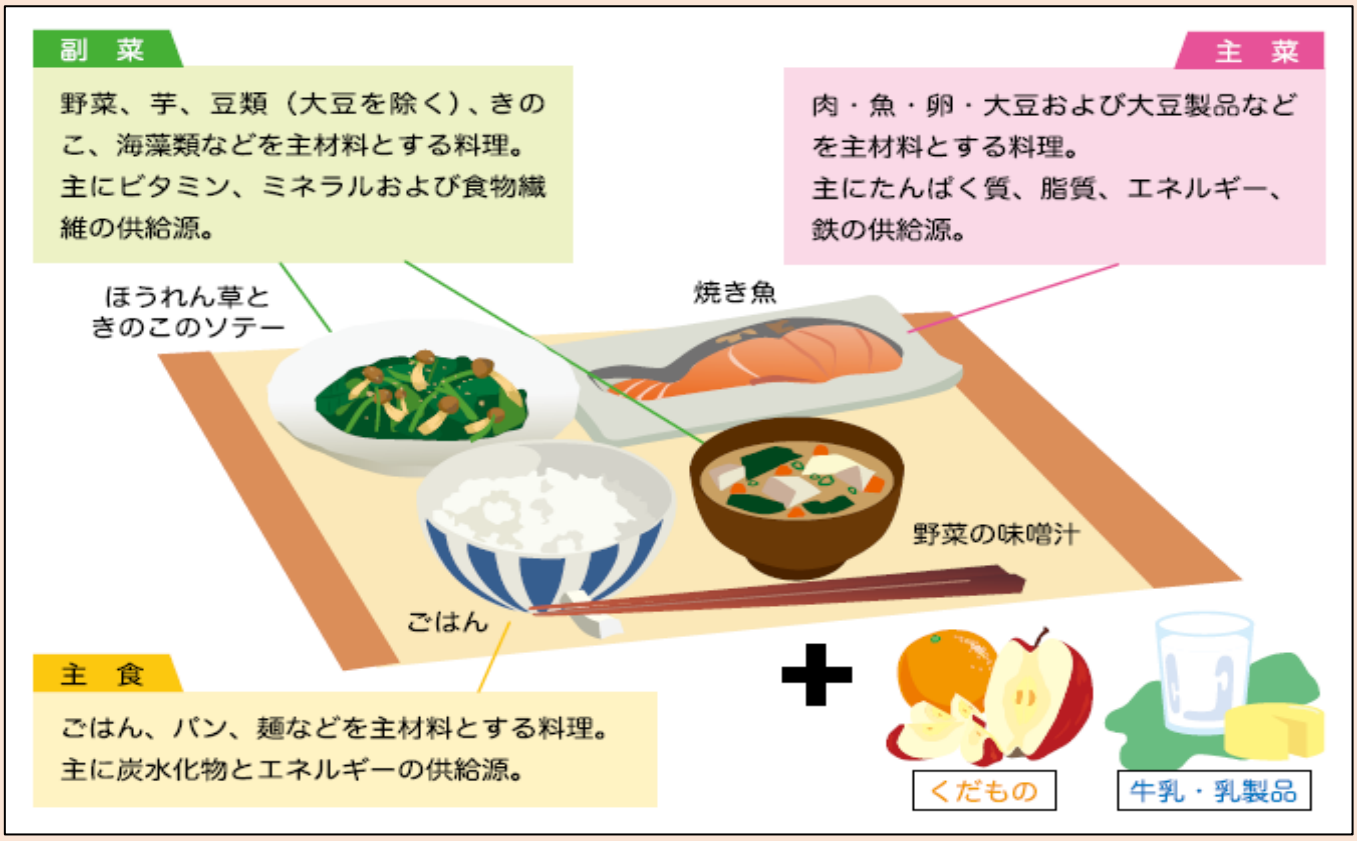
主食、主菜、副菜を３つそろえて食べることが１日２回以上あるのは、週に何日ありますか？



長崎市の約３人に１人の方は、バランスの整った食事がとれていないようです。

（令和６年度 長崎市民健康意識調査より）

毎回の食事で 主食 ・ 主菜 ・ 副菜 をそろえて食べ、
更に果物と牛乳・乳製品をそれぞれ１日に１回ずつ食べると
非常にバランスが整った食事になります！



【忙しいあなたへ！ワンポイントアドバイス】
ちゃんぽんやカレー、中華丼などは米や麺、肉、魚、野菜が入っています
上手に活用して無理なく食事のバランスを考えてみてください♪

長崎市健康づくり課