

1日2食は3皿運動

～1・2・3でバランスごはん～

新年度が始まりバタバタ…そして季節は梅雨に…。
疲れも出て体調も崩しやすいこの時期
そんな時こそ、**食事内容**を考えてみませんか？



バランスよくいろんな食材を
食べましょう！定食のように、
①主食、②主菜、③副菜
3つお皿をそろえるとバランス
のいい食事になります。



こんなに準備
できないよ！

もっと簡単にバランスよく
食べられる方法は
ないのかな？

具だくさんみそ汁の
レシピはこちら



おすすめ！

具だくさんみそ汁で簡単バランスごはん



①主食

②主菜③副菜



2つのお皿で3皿分食べられます

副菜

3種類 以上の



70g 以上入れよう！

野菜やきのこ、海藻

主菜



肉・魚・卵・大豆製品

1品で

②主菜+③副菜
の完成



松本市保健所 健康づくり課
TEL 34-3217