

意外に難しくない！

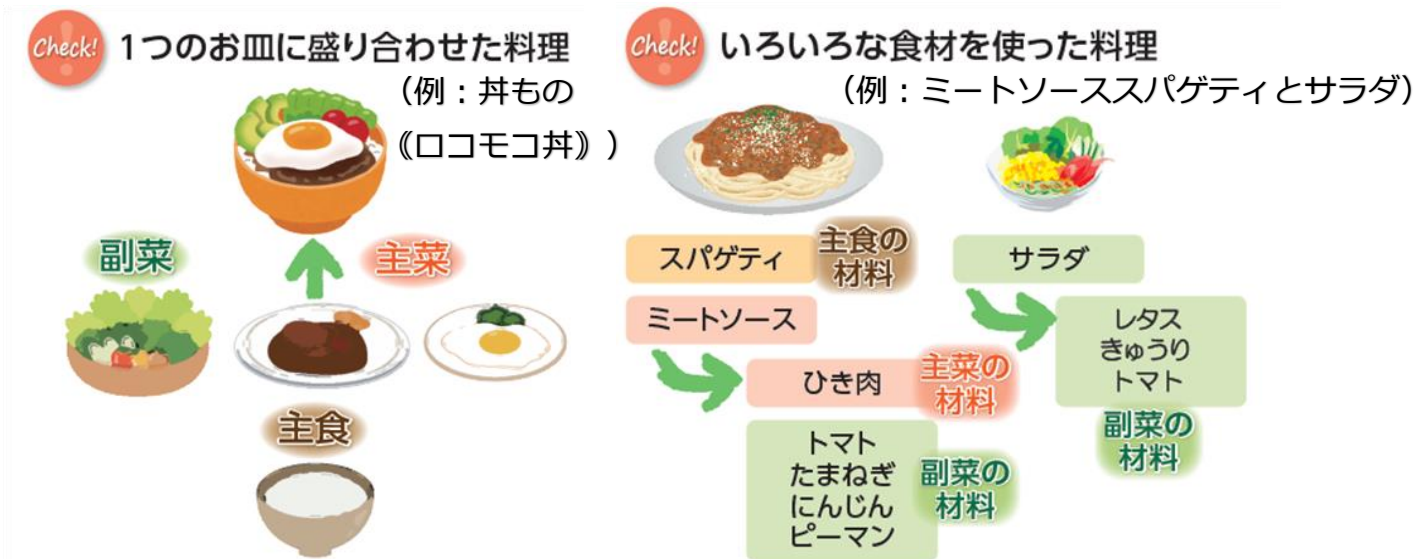
栄養バランスのとれた食事とは？

栄養バランスのとれた食事とは…

「**主食・主菜・副菜が揃った食事**」のことです。



！定食パターンではない組み合わせでも、栄養バランスはとれます！



(出典：第3次函館市食育推進計画)

主食・主菜・副菜を組み合わせると色々な食品を食べると、栄養素も色んな種類が摂れます。ある栄養素が別の栄養素の代謝を助けることになり、効率よく体内で働くようになるのです。



はこだて健幸応援店“スマートバランスレストラン”についての情報はこちらのQRコードからご覧いただけます。
(函館市のホームページにリンクします)