

# 一食生活コラム No.1

## 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」です

主食・主菜・副菜を組み合わせると、色々な食品を食べると、多様な栄養素が摂れます。ある栄養素が別の栄養素の代謝を助けることになり、効率よく体内で働きます。

#### 主食

米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。



#### 主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質の供給源となる。



#### 副菜

野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たす。



はこだて健幸応援店で提供している「はこスマセット」は「主食・主菜・副菜が揃った食事」です！

～はこスマセット（一部）～



定食スタイル・麺類・ワンプレートなど、様々なスタイルのものがああります。



←食生活や食育に関する情報はこちら  
(はこだて市民健幸大学 はこだて健康ナビにリンク)