



写真はイメージです

はこスマセット で バランスよく

はこだて健幸 FOOD WEEK

— 9月1日～9月30日はHakobitポイントが2倍！！ —

”はこスマセット” 「はこだてスマートバランスセット」の略
 主食・主菜・副菜がそろっており、何らか健康に配慮されたメニューです。
 ”はこスマセット”を食べると、
 はこだて健幸アプリHakobit（ハコビット）のポイントを獲得できます。
貯めたポイントでいろいろな特典に応募できます！

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。
 多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、
 毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることです。



主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。



副菜

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

はこだて健幸アプリ
Hako bit

はこスマセットの
 詳細はこちら▼

Hakobitの
 ダウンロードは
 こちら▼



【9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です】 函館市保健福祉部健康増進課