



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方です。



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  
**Hakobit**

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▼

