

【主食 + 主菜 + 副菜】を 組み合わせよう

1. 弁当を買った時→
 ・野菜が少ない
 ・主菜が高カロリー
 ・塩分が多い

↓
副菜 もプラス

(主食と主菜を含む) + サラダのドレッシングは控えめに!
 野菜ジュースは野菜汁100%の物をチョイス!

2. おにぎり、パンを買った時→
 ・たんぱく質や野菜が不足
 ・炭水化物が多い

↓
主菜 副菜 もプラス

(たんぱく質) +

3. 麺類を買ったとき→
 ・たんぱく質や野菜が不足
 ・炭水化物や塩分が多い

↓
主菜 副菜 もプラス

塩分の多い汁は残そう!

(たんぱく質) +

たんぱく質と一緒に摂れるサラダもオススメ!

東海大学 健康学部健康マネジメント学科学生作成 (伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士 監修)

発行：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

食品ロスを 減らしましょう

食品ロスとは・・・

まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。
 日本では年間約522万トンもの食品ロスが発生しています。
 国民一人あたり毎日茶碗一杯分の食品を捨てていることとなります。

食品ロスを減らす3つのコツ・・・

1 買いすぎない

2 作りすぎない

3 食べ残さない

食品ロスを減らすため、
 できることから始めましょう



伊勢原市公式イメージキャラクター
 クルリン

発行：伊勢原市 清掃リサイクル課