

「主食」「主菜」「副菜」をバランスよく!

毎日3食、だいたい決まった時間に召し上がっていますか？
定食でも、丼ものでも、麺類でも「主食」「主菜」「副菜」がそろっているか、確認していけるといいですね！



- **主食**は、エネルギーのもととなる食べ物。(ご飯、パン、麺) 筋肉を減らさないためにも必要です。
- **主菜**は、良質なタンパク質(魚、肉、たまご、大豆)を中心とする料理。
- **副菜**は主に野菜を利用した料理。
野菜は1日350gを目安にしましょう。

必見

早くておいしい栄養豊富な
簡単レシピを紹介!!

QRコードを
読み込んでね!



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

作成：東海大学 健康学部健康マネジメント学科
監修／発行：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士
Tel：0463 (94) 4609 (直通)

“mottECO”で もっとエコに

～食べ残しを持って帰ろう～



mottECO

※「mottECO」は、
環境省が選定した、
飲食店等での食べ残し
の持ち帰り行為の
新たな名称です。

食品ロス削減のため、
飲食店で「頼みすぎた」「食べきれない」ときは
容器に入れて持ち帰って、おいしく食べきりましょう!

※時期によっては食品が傷みやすいのでご注意ください。
※お持ち帰りの際はなるべくお早めにお召し上がりください。

食品ロス削減
に向けた様々
な取組はこちら



食品ロス
ポータルサイト
(環境省)



ごみ減量化に
ご協力を!

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 環境美化センター
Tel：0463 (94) 7502 (直通)