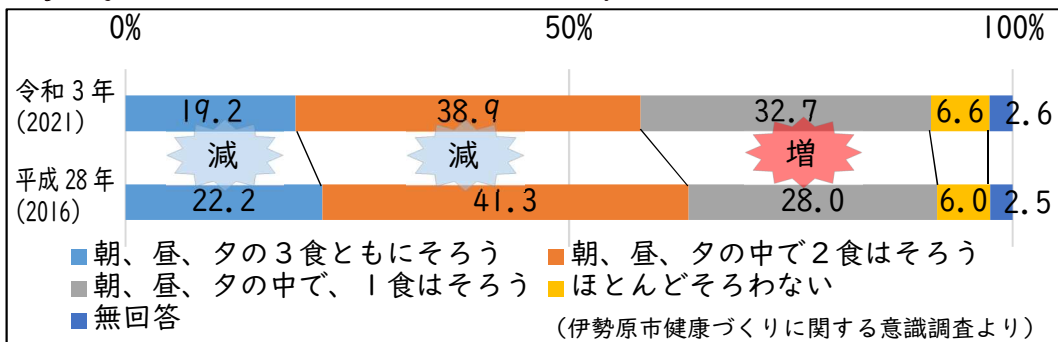


# 主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をとっている人が減っています



バランスよく食べると何がいいの？



- ① ビタミンやミネラルが不足しにくい
  - ② 病気\*の発症リスクや死亡のリスクが低い
- \*胃、大腸、乳がんや糖尿病など
- (農林水産省 HP より)

## Let's バランスの良い食事

★コンビニなどでの買い弁でもバランスを整えることができます★



組み合わせを考えて購入しよう！

発行：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士  
Tel：0463 (94) 4609 (直通)



完食ありがとうございます

# おいしく 残さず 食べきろう！！

まずは、「適量注文」から

発行：伊勢原市 環境美化センター  
Tel：0463 (94) 7502 (直通)

