

2026
9月

主食 主菜 副菜 そろったバランスの良い食事、とれていますか？

令和5年度市民健康意識調査で、
主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは週に何日あるか伺ったところ、
1日3食バランスの良い食事を十分にとれている方(*)は、

約**3人に1人**しかいませんでした。

(*) ほぼ毎日(おおむね週6日以上)と回答した方

わたしは大丈夫!と思ったあなた、この機会に一度見直してみませんか？



主菜

たんぱく質・脂質

魚・肉・卵・
大豆製品 など

副菜

ビタミン・ミネラル
・食物繊維

野菜・きのこ・
海藻・いも類
など

主食

炭水化物

ごはん・パン・めん
など

牛乳・乳製品、果物も
1日の中でとりましょう。

草加市民は**野菜**の摂取量が
減少傾向です。
今より**+1皿の野菜料理**を
意識して食べましょう!

草加市保健センターでは、野菜を使ったレシピを紹介しています。まずは、今よりプラス1皿の野菜料理を食べましょう。

草加市保健センター
公式クックパッド ▶



草加市ホームページでは、市民の皆様の食生活に役立つ情報をたくさん紹介しています。ぜひご利用ください!



MEMO

8月	日	月	火	水	木	金	土	10月	日	月	火	水	木	金	土	
							1							1	2	3
	2	3	4	5	6	7	8		4	5	6	7	8	9	10	
	9	10	11	12	13	14	15		11	12	13	14	15	16	17	
	16	17	18	19	20	21	22		18	19	20	21	22	23	24	
	23	24	25	26	27	28	29		25	26	27	28	29	30	31	
	30	31														

日 (SUN)	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 敬老の日	22 休日	23 秋分の日	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3