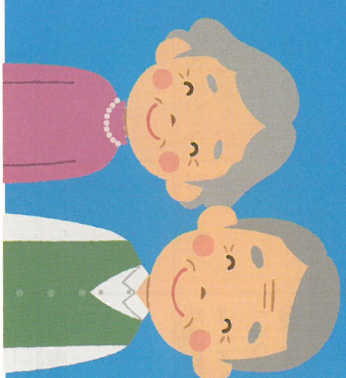
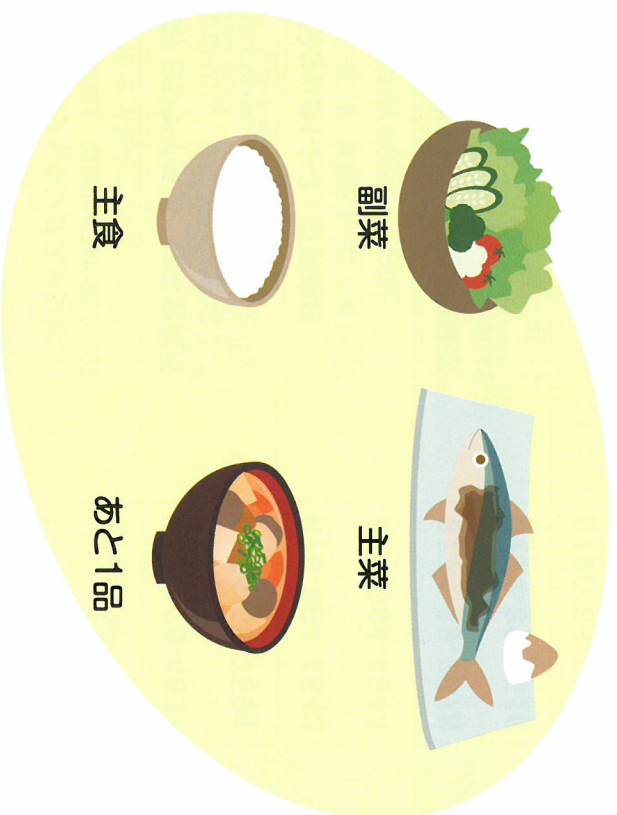


山城北保健所管内 配食サービズ資源リスト



毎日の元気のためには、
食事をバランス良くとること!

毎日の食事を適切にとつていただくための一助としてご活用ください。
元気が暮らしを支える食事、ぜひ楽しみめるといいですね。



- 主食 … ごはん、パン、めん類など
- 主菜 … 魚、肉、卵、豆腐など大豆製品
- 副菜 … 野菜やきのこ、海藻など をそろえましょう!

さらに、あと1品 汁物・果物・牛乳や乳製品などを追加すると、
不足しやすい栄養が補えたり、食事の満足度がアップしますよ。



※ご使用の際には、最終ページの『注意事項』をご確認ください。

(お問い合わせ) 京都府山城北保健所 保健室 健康・母子保健支援担当

〒611-0021 宇治市宇治若森7-6 電話 0774-21-2192

<http://www.pref.kyoto.jp/yamashiro/ho-kita/kenko.html>