

## 表示の見方

こんなコマがあったら...

主食 3つ

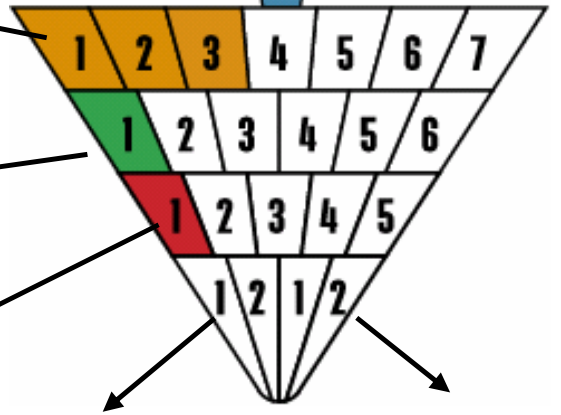
副菜 1つ

主菜 1つ

牛乳・乳製品 0つ

果物 0つ

ということを表しています。



お米から作った！豚汁つけ麺

～かめくじ飯あつき～

主食 3 主菜 1 副菜 1

485 kcal 自給率 79 %

390 円 (税別)

実際にとった食事の各区分ごとの数を、1日分足し合わせてみましょう。

あなたのめやすと比べて、過不足はありませんか？

## 1日分のめやす

6～9才の子ども  
身体活動量の低い（高  
齢者も含む）女性

ほとんどの女性  
身体活動量の低い男性

12才以上のほとんどの  
男性

主食	4～5つ
副菜	5～6つ
主菜	3～4つ
牛乳・乳製品	2つ
果物	2つ

主食	5～7つ
副菜	5～6つ
主菜	3～5つ
牛乳・乳製品	2つ
果物	2つ

主食	7～8つ
副菜	6～7つ
主菜	4～6つ
牛乳・乳製品	
	2～3つ
果物	2～3つ

食事バランスガイドで食生活の見直しを。