

5. その他

Q5-1. BMI \geq 25(もしくは、BMI $<$ 18)ですが、「食事バランスガイド」はどのように活用したらよいでしょうか。

※

(A)

「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作成したものです。

BMI \geq 25、BMI $<$ 18の方は、それぞれの方に適したアドバイス必要となりますので、管理栄養士など専門家の方にご相談ください。

Q5-2. 牛乳・乳製品のアレルギーを持っていますが、どのように「食事バランスガイド」を活用したらよいでしょうか？

※

(A)

その方にあった活用方法を検討する必要がありますので、管理栄養士など専門家へお問い合わせください。

Q5-3. 適量チャートでは、同じ適量になるが、男性の場合、12～17歳と18～69歳、女性の場合は、10～17歳と18歳～69歳を分けて記載されています。これをまとめて記載してもいいでしょうか？

※

(A)

同じ適量になる年齢は、まとめて記載することができます。

ただし、子どもが対象の場合、子どもの牛乳・乳製品の適量が異なりますので、分けて記載するようになさってください。