

# はやと・いちごの突撃取材

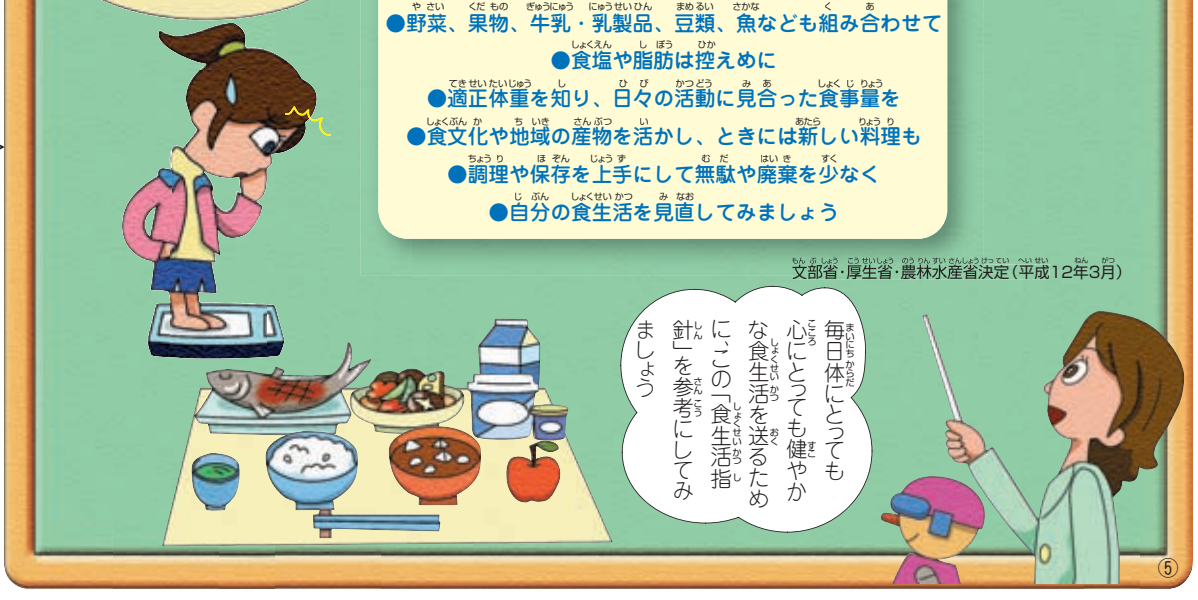
～健康な身体はバランスのよい食事から～



## 食生活指針

- 食事を楽しみましょう
- 1日の食事リズムから、健やかな生活リズムを
- 主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを
- ごはんなどの穀類をしっかり
- 野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ
- 食塩や脂肪は控えめに
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食量
- 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく
- 自分の食生活を見直してみましょう

文部省・厚生省・農林水産省決定(平成12年3月)



# 食事バランスガイド

