

しゅじょく
主食

ふくさい
副菜

5~7

5~6

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



食べる量の
して下さい

年齢や活動量等で
ご注意下さい

のうりんすいさんしょうけつてい
農林水産省決定

ごはん・パン・めん類など
炭水化物などの供給源

1日に食
めやすに

野菜・きのこ・いも・海藻料理など
ビタミン・ミネラル・食物繊維などの供給源

食べる量は、年
異なりますので

しゅざい
主菜

肉・魚・卵・大豆料理など
タンパク質などの供給源

3~5

厚生労働省・

食事バランスガイド
おりがみ

上手に三角形に折
ると表面にイラスト、裏面には説明
が揃います

ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品

カルシウムなど
の供給源

2

くだもの
果物

ビタミンC・
カリウムなど
の供給源

2



かんせいず
完成図(イメージ)

