

「食事バランスガイド」とは？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかを分かりやすく示した食事の目安です。①主食、②副菜、③主菜、④牛乳・乳製品、⑤果物の5つのグループの組み合わせでバランスがとれるように、それぞれ目安となる1日分の食事の量をコマのイラストで表しています。

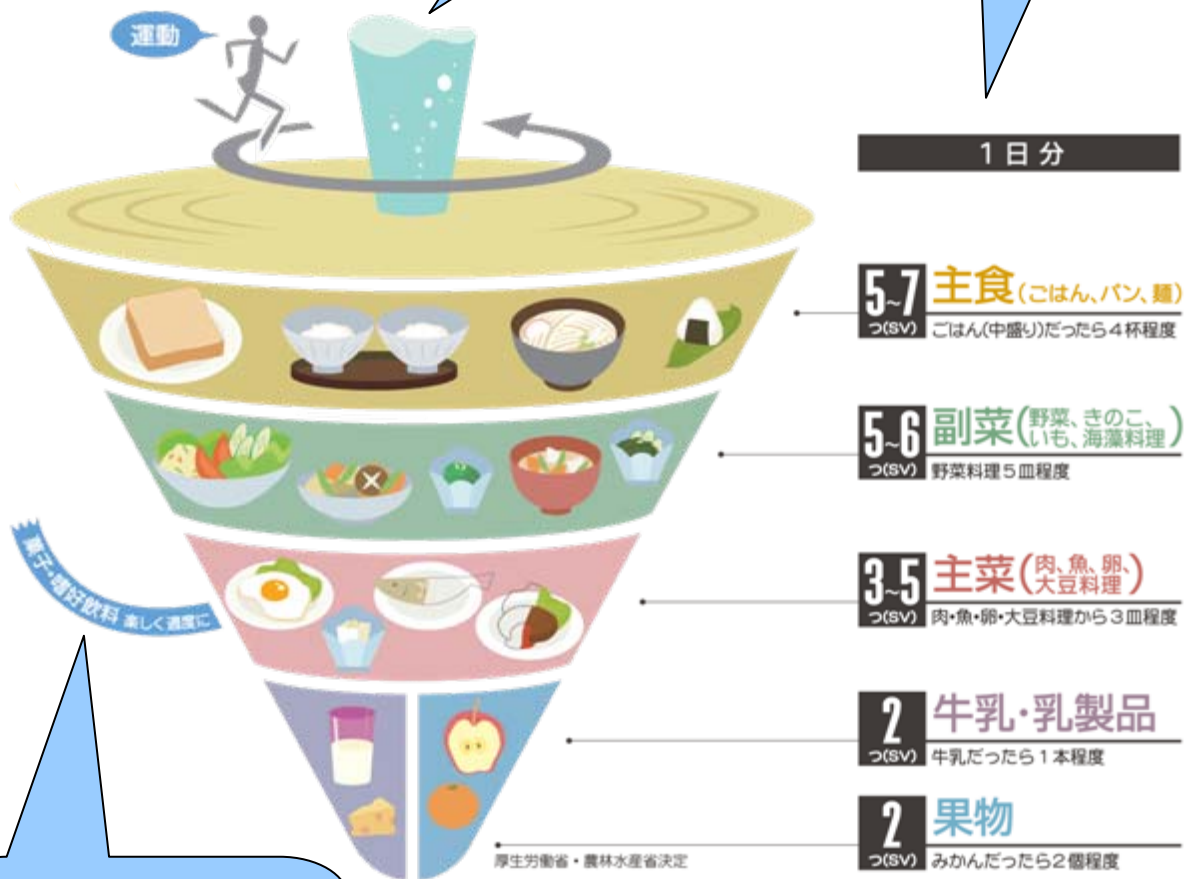
運動でコマが安定

回転することで初めてコマが安定するように、人間にとっても運動は欠かせません。

水分は軸

水やお茶といった水分は、コマの軸のように食事に欠かせません。

5つの料理グループごとに、1日分の目安を表しています。



コマを回すためのヒモ

お菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみの部分です。バランスを考えて適量にとることが大切です。

※このイラストの料理例は、およそ2200kcalの人にとっての1日分の適量を示しています。

※「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られたものです。糖尿病、高血圧など病院で医師または管理栄養士から食事指導を受けている方はその指導に従ってください。