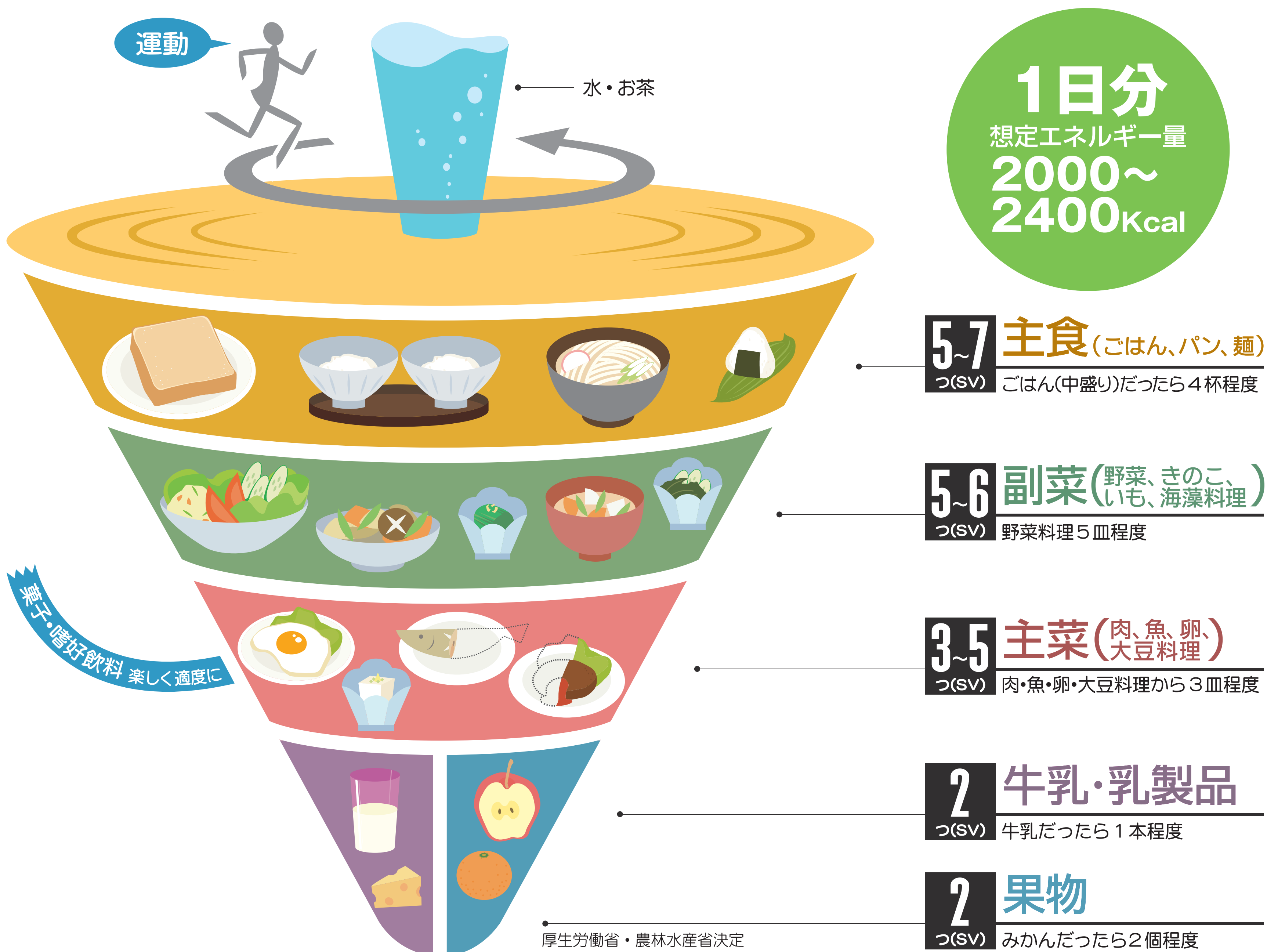


食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを分かりやすく示した食事のめやすです。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理グループの組み合わせでバランスがとれるよう、それぞれの適量をコマのイラストでわかりやすく示しています。

*食事バランスガイド活用にあたってのお願い

「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つくられたものです。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。

「食事バランスガイド」の詳細は、以下のホームページを参照してください。
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html



農林水産省
近畿農政局