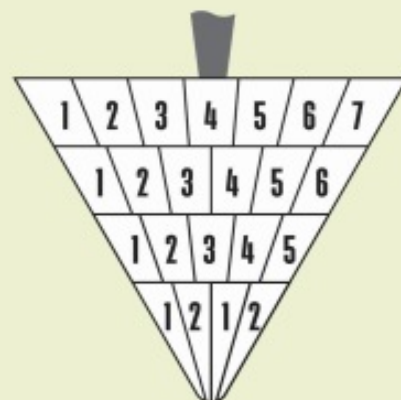


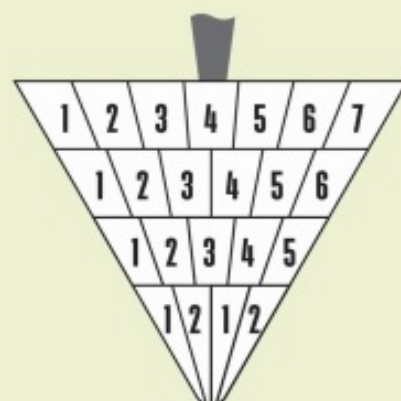
# 食事 バランスガイド

## チェックシート

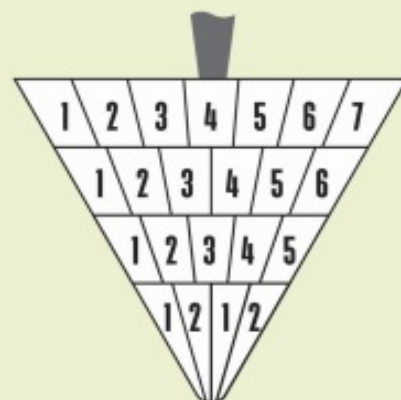
|    | 料理 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳<br>乳製品 | 果物 |
|----|----|----|----|----|-----------|----|
| 朝  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 昼  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 夜  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 間食 |    |    |    |    |           |    |
| 計  |    |    |    |    |           |    |



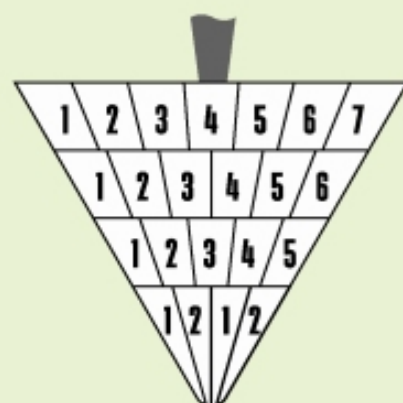
|    | 料理 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳<br>乳製品 | 果物 |
|----|----|----|----|----|-----------|----|
| 朝  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 昼  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 夜  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 間食 |    |    |    |    |           |    |
| 計  |    |    |    |    |           |    |



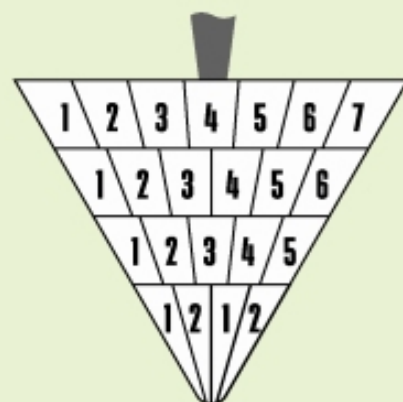
|    | 料理 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳<br>乳製品 | 果物 |
|----|----|----|----|----|-----------|----|
| 朝  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 昼  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 夜  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 間食 |    |    |    |    |           |    |
| 計  |    |    |    |    |           |    |



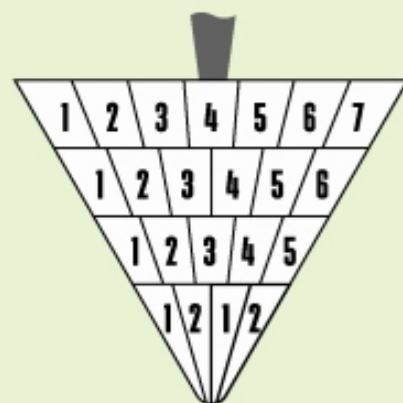
|    | 料理 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳<br>乳製品 | 果物 |
|----|----|----|----|----|-----------|----|
| 朝  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 昼  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 夜  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 間食 |    |    |    |    |           |    |
| 計  |    |    |    |    |           |    |



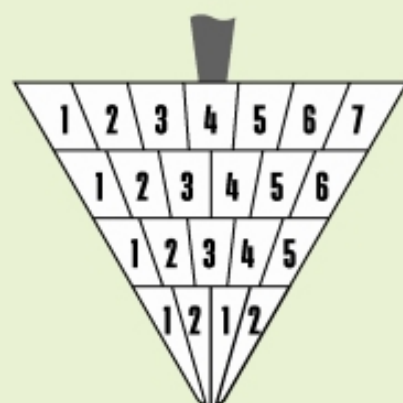
|    | 料理 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳<br>乳製品 | 果物 |
|----|----|----|----|----|-----------|----|
| 朝  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 昼  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 夜  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 間食 |    |    |    |    |           |    |
| 計  |    |    |    |    |           |    |



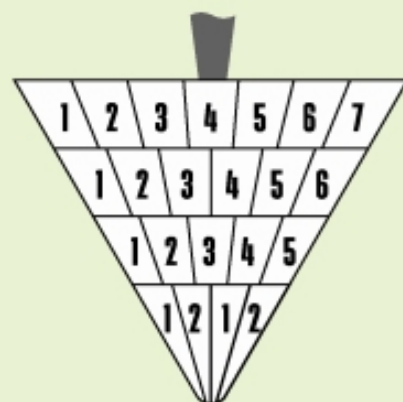
|    | 料理 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳<br>乳製品 | 果物 |
|----|----|----|----|----|-----------|----|
| 朝  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 昼  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 夜  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 間食 |    |    |    |    |           |    |
| 計  |    |    |    |    |           |    |



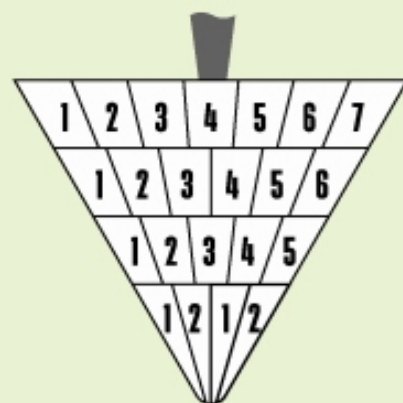
|    | 料理 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳<br>乳製品 | 果物 |
|----|----|----|----|----|-----------|----|
| 朝  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 昼  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 夜  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 間食 |    |    |    |    |           |    |
| 計  |    |    |    |    |           |    |



|    | 料理 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳<br>乳製品 | 果物 |
|----|----|----|----|----|-----------|----|
| 朝  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 昼  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 夜  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 間食 |    |    |    |    |           |    |
| 計  |    |    |    |    |           |    |



|    | 料理 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳<br>乳製品 | 果物 |
|----|----|----|----|----|-----------|----|
| 朝  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 昼  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 夜  |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
|    |    |    |    |    |           |    |
| 間食 |    |    |    |    |           |    |
| 計  |    |    |    |    |           |    |



# 近畿版 「食事バランスガイド」 作成検討委員会

- ☆委員：門上武司（「あまから手帖」編集主幹）
- ☆委員：為後喜光（学校法人「辻学園」顧問）
- ☆委員：藤原政嘉（大阪市立大学大学院特任教授）

☆協力：大阪府栄養士会、学校法人辻学園  
滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県

事務局：近畿農政局 消費・安全部 消費生活課  
〒602-8054  
京都市上京区西洞院通り下長者町下ル丁子風呂町  
TEL 075-414-9771 FAX 075-417-2149