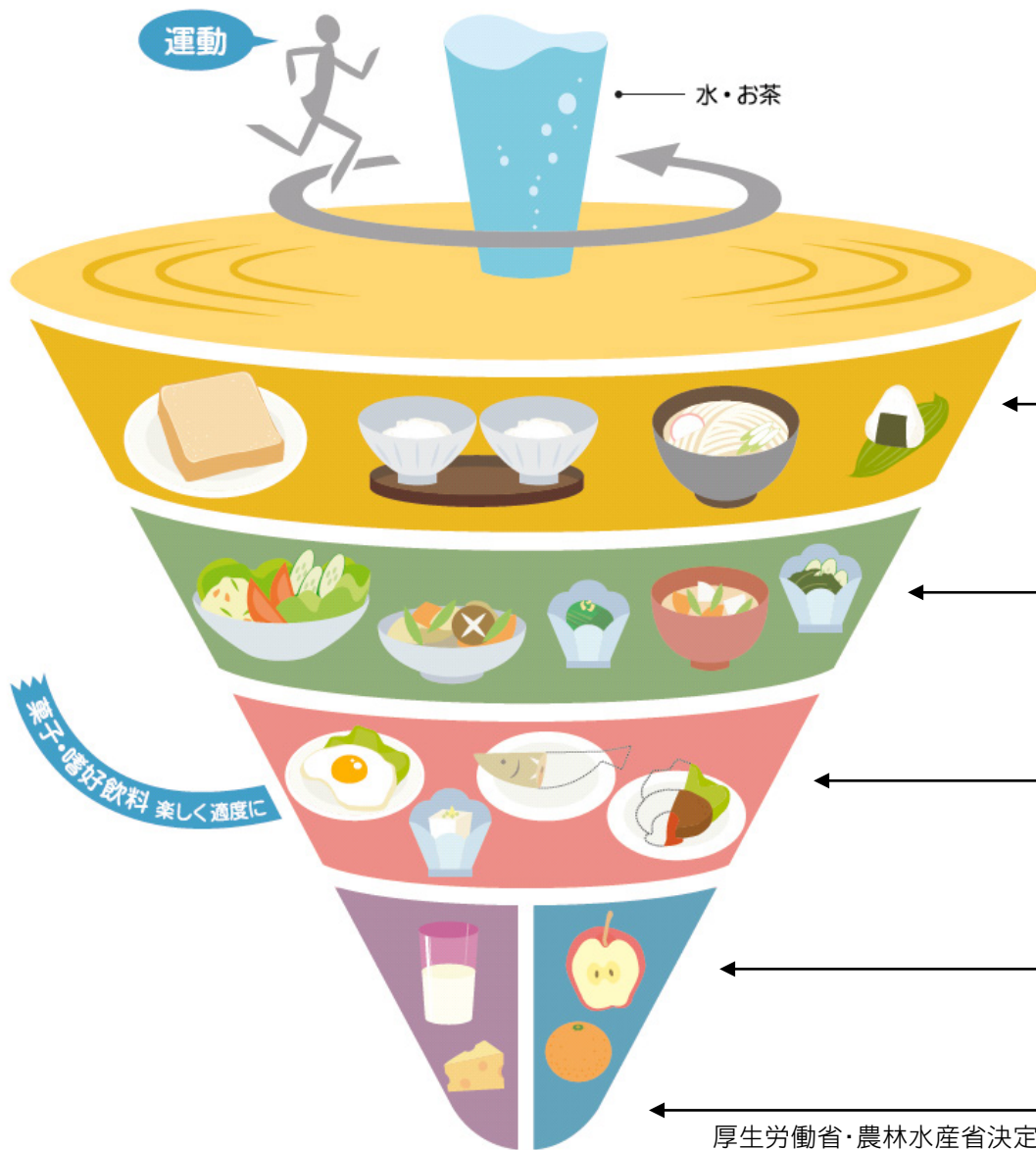


食事バランスガイド



食生活のコマを活用しよう！

上のコマは、食事と運動のバランスを表しています。規則ただしくコマが回転するには、適切な食事のバランスと継続的な運動が重要です。

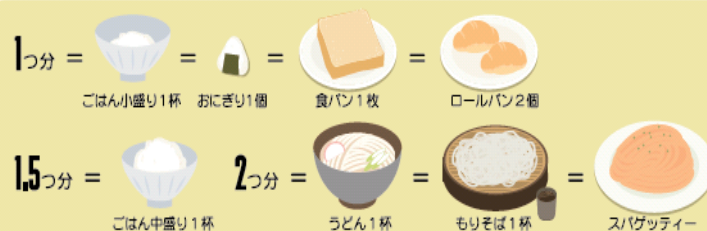
食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

5~7 **主食**(ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度



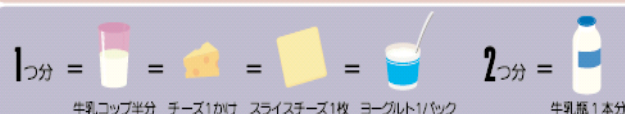
5~6 **副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度



3~5 **主菜**(肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



2 **牛乳・乳製品**
つ(SV) 牛乳だったら1本程度



2 **果物**
つ(SV) みかんだったら2個程度



※ SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

詳しい内容については、厚生労働省のホームページをご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>