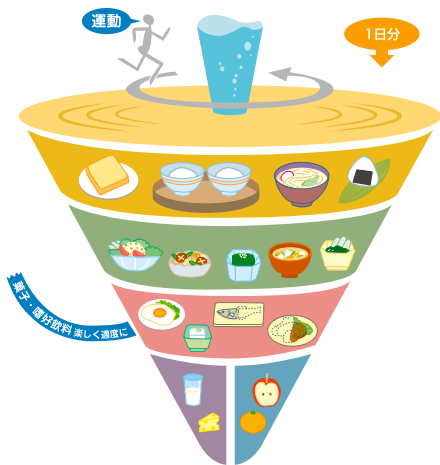


食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



厚生労働省・農林水産省決定

食生活指針

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 食塩や脂肪は控えめに。
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- 自分の食生活を見直してみましょう。

(文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定)

「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組合せやおおよその量をイラストで示したものです(コマのイラストの料理・食品例でおおよそ2200kcal)。自分が1日に実際にとっている料理の数を数える場合には、『料理例』を参考に、1つ、2つと指折り数えて、いくつとっているかを確認めることにより、1日にとる目安の数値と比べることができます。