

食事 バランスガイド

食習慣を見直してみましょう！

食事バランスガイドとは…

1日に「何を」「どれだけ」
食べたらよいかをコマの形の
イラストで、料理区分（主食・
副菜・主菜・乳製品・果物）
ごとに表したものです。

コマの回転は
運動を表します

運動



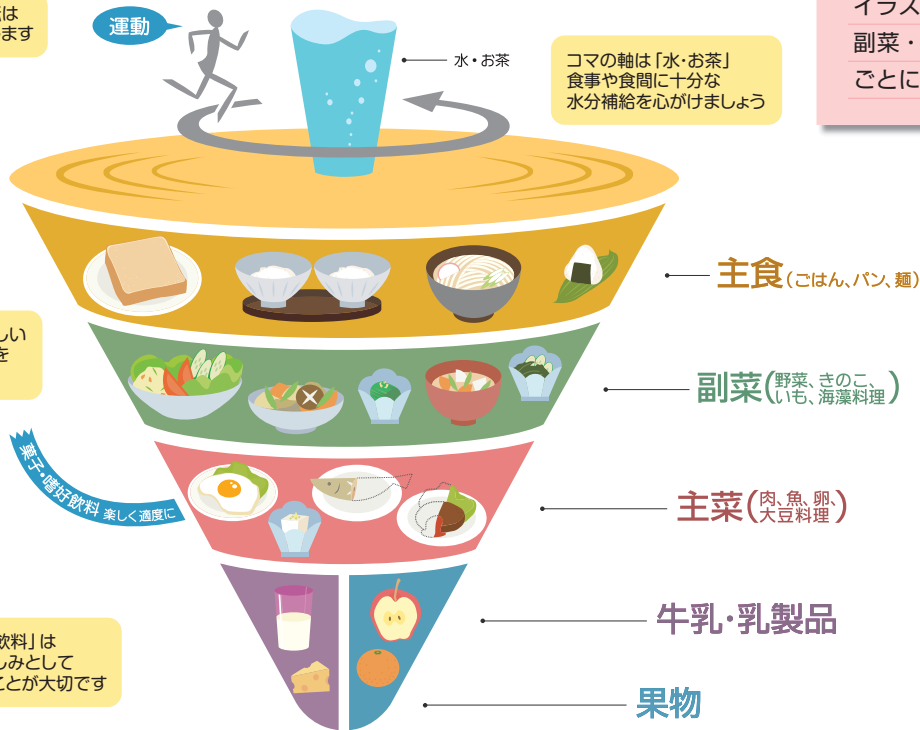
水・お茶

コマの軸は「水・お茶」
食事や食間に十分な
水分補給を心がけましょう

コマ本体は望ましい
食事のバランスを
料理で表します

菓子嗜好飲料
楽しく適度に

「菓子・嗜好飲料」は
食生活の楽しみとして
適度に取ることが大切です



野菜料理(副菜)は
1日5皿(つ(SV))
以上を目標に！

主食・主菜・副菜をそろえて、バランスの良い食生活をこころがけましょう。

あと **1皿!**

1日あたりの野菜摂取量 **現在 275.6g**

目標 350g 以上



1日にとりたい野菜の量は 350g ですが、
約 70g 不足していました。
(平成 15 年度国民健康・栄養調査(横浜市版) 結果)

毎日の
食事に **野菜料理を!!**



▲ 1日 350g の野菜(生の状態)の例
* 1/3 以上は緑黄色野菜でとりましょう。

■ 小鉢 1皿 70g の野菜料理を 1日に5皿 (つ(SV)) 以上が目標です。

70gの野菜の例



具たくさん
味噌汁



ほうれん草の
お浸し



ひじきの煮物



野菜の煮物
(1/2皿)



野菜炒め
(1/2皿)

小鉢の目安



の手が入る
くらい

