

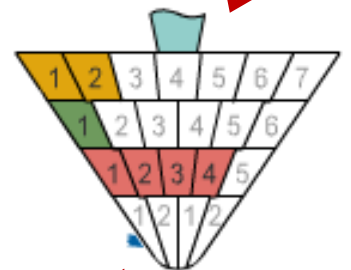
食事バランスガイドを 活用しよう!

毎食、「主食」「副菜」「主菜」をそろえましょう

中国料理 煌蘭「五目スープそば」



主菜(えび、いか、豚ロース、鶏胸肉)が、しっかりとれます。



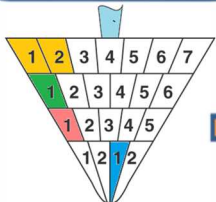
スープの摂取を半分にすると約4割の塩分量を減らすことができます。

管理栄養士からの
アドバイス

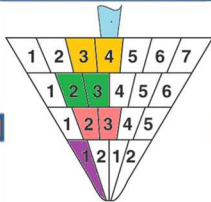
食事バランスガイド

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をわかりやすくイラストで示したものです。

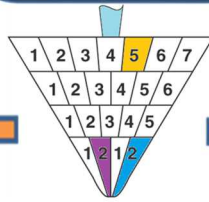
朝食



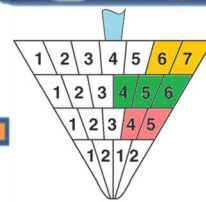
昼食



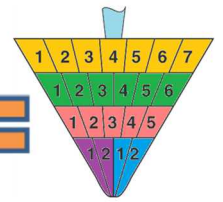
間食



夕食



理想的な
食事バランス



「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ(主食・副菜・主菜・牛乳、乳製品・果物)からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。倒れることがないようにグループごとにしっかり食べましょう。

詳しくは https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/index.html

