

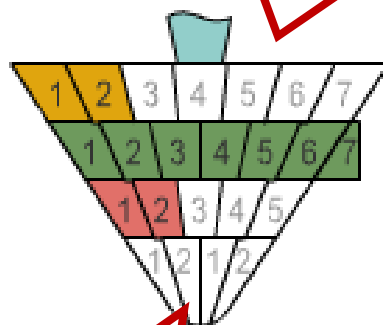
食事バランスガイドを 活用しよう!

毎食、「主食」「副菜」「主菜」をそろえましょう

北京食堂「横須賀タンメン」



横須賀産の春キャベツ
がたっぷり入ってます



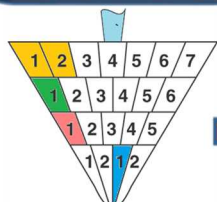
1日に必要な350gの野菜がこれ1杯で摂取できます

管理栄養士からの
アドバイス

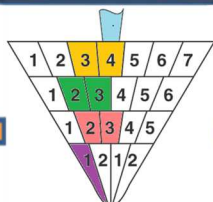
食事バランスガイド

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。

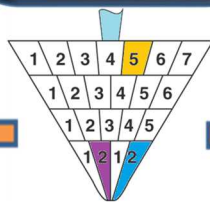
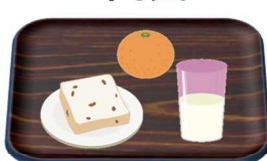
朝食



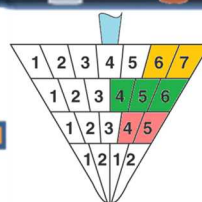
昼食



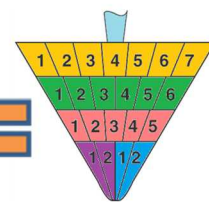
間食



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



横須賀市健康増進課