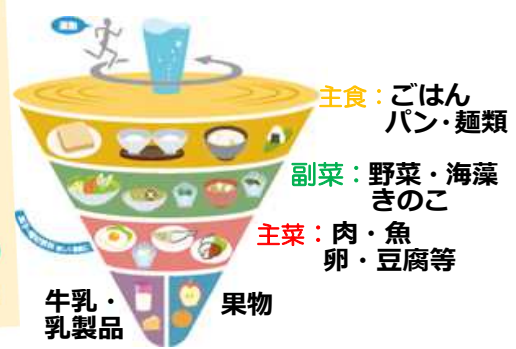


食事バランスガイドを 活用しよう!

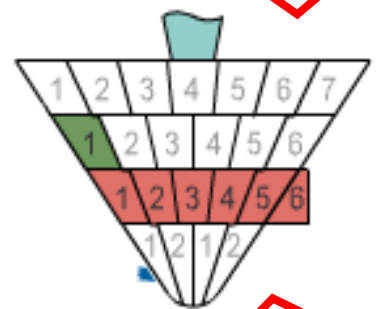


毎食、「主食」「副菜」「主菜」をそろえましょう

大衆お座敷酒場「忍」の「自家製スタミナ手羽先」



手羽先 1 本に、にんにく一かけ分のすりおろしの下味がついています

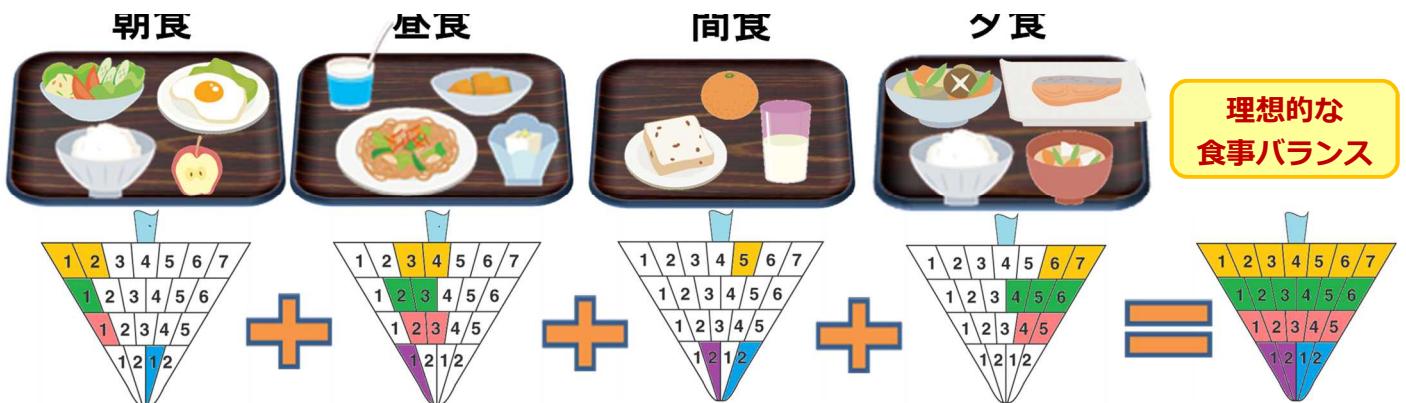


副菜もしっかり摂取して、バランスよくいただきます

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。



「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 http://maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/index.html

