

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

田浦隅田川本店「うな重」



主食：ご飯・パン
麺
副菜：野菜、海藻、
きのこ
主菜：肉、魚、
卵、豆腐等

牛乳・
乳製品

果物



鰻で疲労回復!



主菜がしっかりとれます。次の食事で調節しましょう

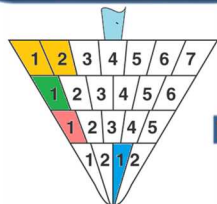
管理栄養士からの
アドバイス

写真はイメージです(付け合せ
の変更あり)

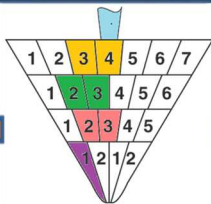
食事バランスガイド

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。

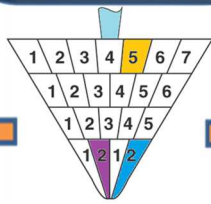
朝食



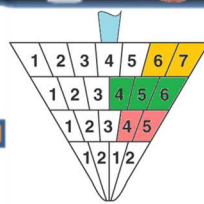
昼食



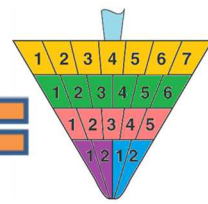
間食



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