

「よこすかE表示」

食事バランスガイドを 活用しよう!

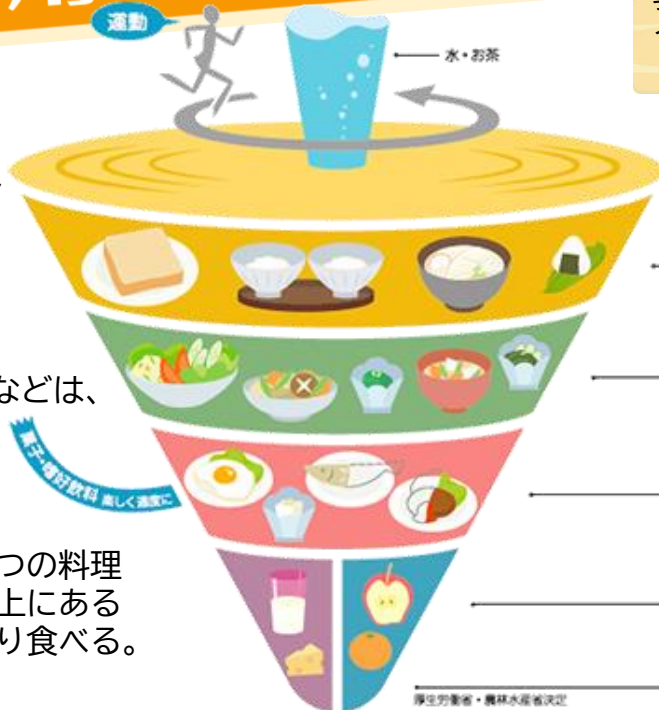
食事バランスガイドとは？

1日に「何を」「どれだけ」
食べたらよいかを料理区分
(主食、副菜、主菜、牛乳・
乳製品、果物)別に、コマの
イラストで示したものです。

回転することでコマ
が安定するように
運動も必要

おかしやジュースなどは、
コマを回すヒモ

「なにを」は5つの料理
グループから。上にある
料理ほどしっかり食べる。



体に欠かせない水やお茶
などの水分はコマの軸

5-7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜(野菜、きのこ、
いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

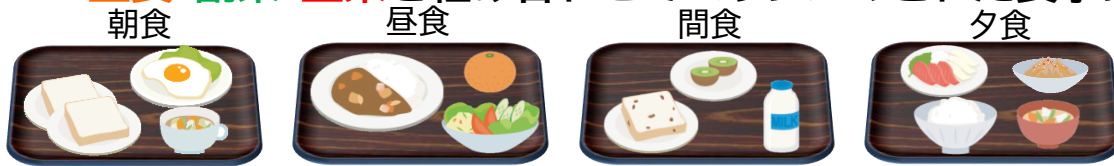
3-5 主菜(肉、魚、卵、
大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

主食・副菜・主菜を組み合わせるとれた食事にしてよう



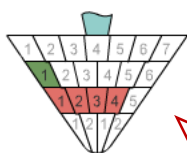
理想的な
食事
バランス



=



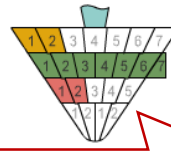
とりのカラカラ揚げ



主菜がしっかりとれます。
主食と副菜をプラスして
バランスよく。



横須賀タンメン



1日に必要な350gの野菜
が摂取できます。

食事バランスガイドについて
詳しくはこちらから
https://www.maff.go.jp/j/syoku_uiku/zissen_navi/inde.html



市民の健康づくり応援！
「よこすかE表示」を知ろう！
詳しくはこちらから
https://youtu.be/f_cVCiAjTWO

