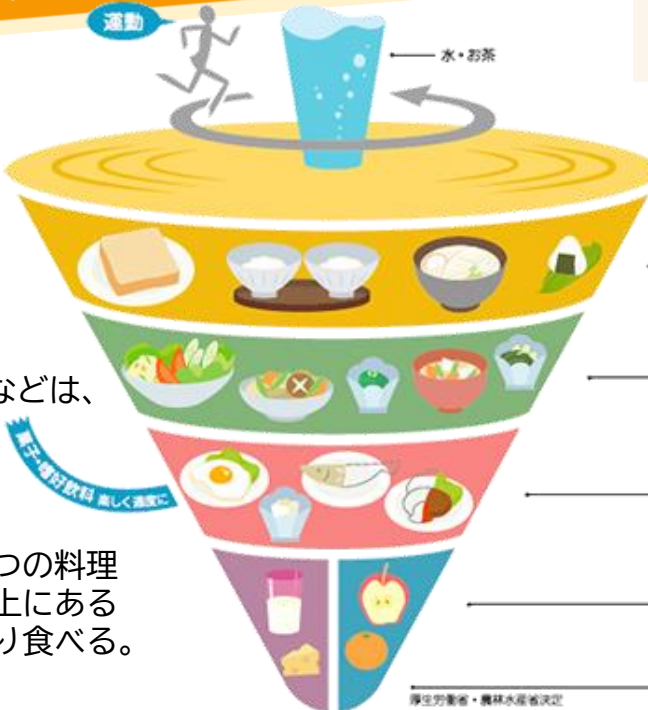


「よこすかE表示」

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



体に欠かせない水やお茶
などの水分はコマの軸

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。

主食



主菜



副菜

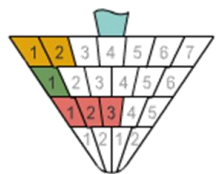


を組み合わせるとれた食事にしよう



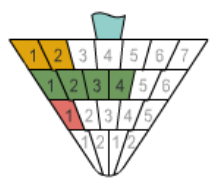
ひれかつ定食

ひれかつで
疲労回復!



サンマーメン

野菜
たっぷり!



「よこすかE表示」
普及協力店 掲載中!
食事バランスガイド推進



市民の健康づくり応援
「よこすかE表示」を知ろう!
YouTube配信中!

