

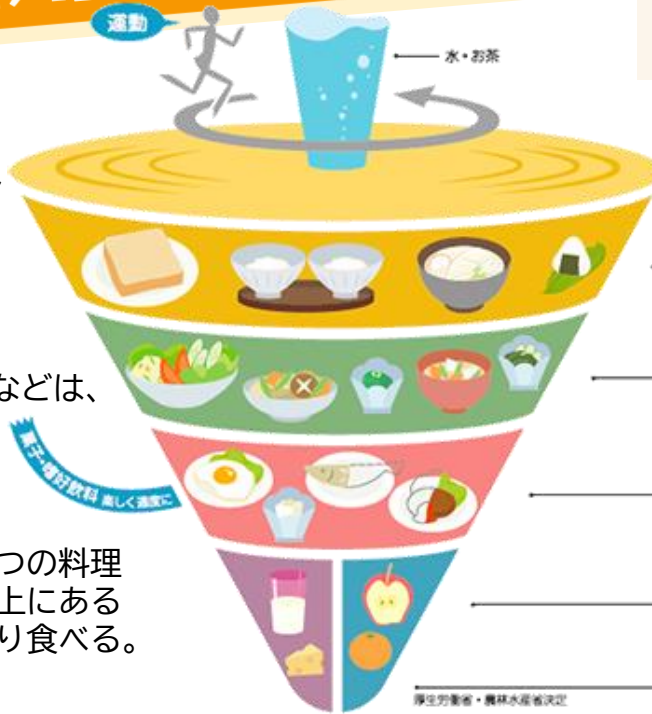
食事バランスガイドを 活用しよう!

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)
つゆ(βV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

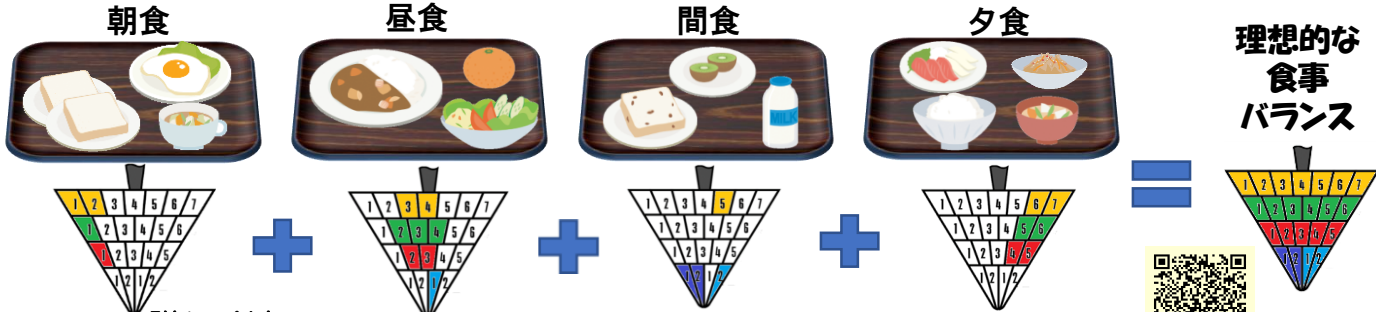
5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つゆ(βV) 野菜料理5皿程度

3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
つゆ(βV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つゆ(βV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つゆ(βV) みかんだったら2個程度

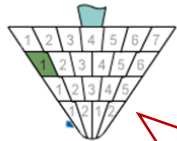
< 主食・副菜・主菜を組み合わせるとれた食事にしてよう >



詳しくは http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/index.html



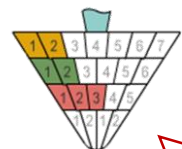
三浦キャベツのオイスターソースかけ



キャベツは胃粘膜を
保護するビタミンU
が豊富です



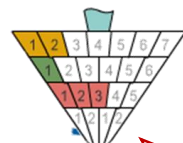
若鶏の甘酢膳



根菜もとれ、バランス
の良い一食です



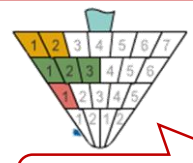
豚肉と野菜のブラックビーンズ炒め



豚肉で疲労回復!



海上自衛隊試験艦あすかカレー



1日に必要な野菜の
半分が摂取できます