



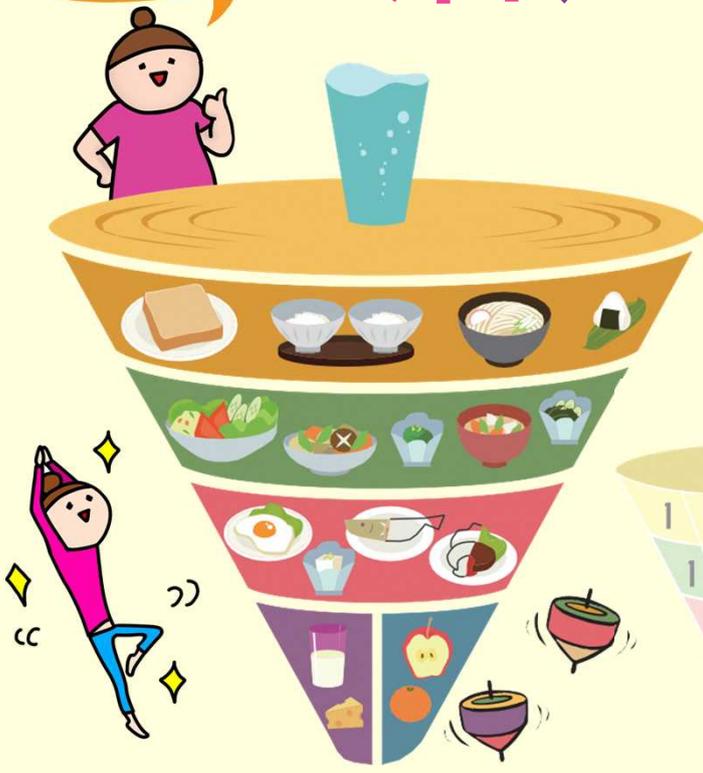
# 食事バランスガイドを 活用しよう!

1日の食事の  
バランスが確認できる  
便利なコマ、あります



## 食事バランスガイドとは?

健康を維持するために1日に「何をどれだけ」食べたら良いのかを  
コマのイラストを使って確認できるようにしたものです。実際に食べ  
たものをイラストに当てはめて、その日の達成度を確認する習慣をつ  
けてみましょう。

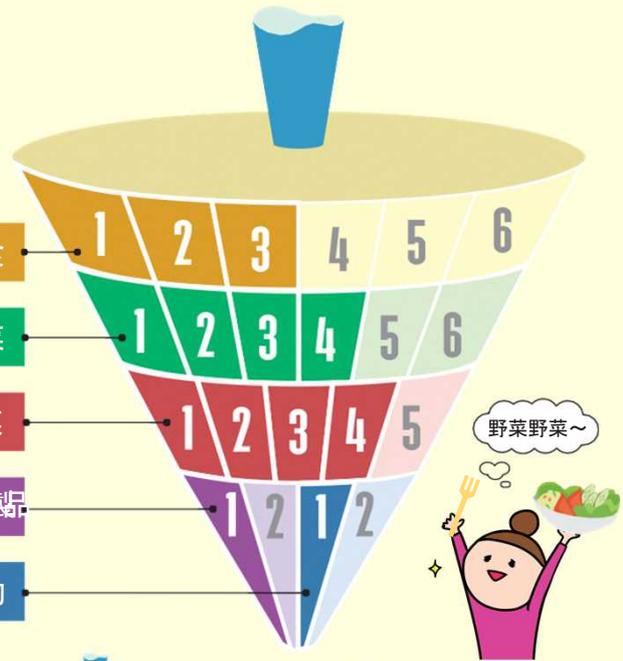


## 各色に当てはまる食べ物は?

食べた料理を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物に分類しコマのマス  
を埋めていきます。それぞれの品目の食べた量に応じて1マスから、量が多い  
場合は1.5マス、2マスを埋めていきます。

- おにぎり 食パン ごはん スパゲッティー うどん
- 野菜サラダ 味噌汁 ほうれん草 野菜炒め 野菜の煮物
- 冷奴 納豆 目玉焼き 焼き魚 ハンバーグ
- スキムミルク チーズ ヨーグルト 牛乳 スライスチーズ
- みかん りんご かき 梨 ぶどう

- ごはん、パン、うどん、パスタ等  
主に炭水化物の供給源 **主食**
- 野菜、いも、豆類、きのこ等  
主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源 **副菜**
- 肉、魚、卵、大豆製品等  
主にタンパク質の供給源 **主菜**
- 牛乳、ヨーグルト、チーズ等  
主にカルシウムの供給源 **牛乳・乳製品**
- りんご、みかん、いちご等  
主にビタミンC、カリウムの供給源 **果物**

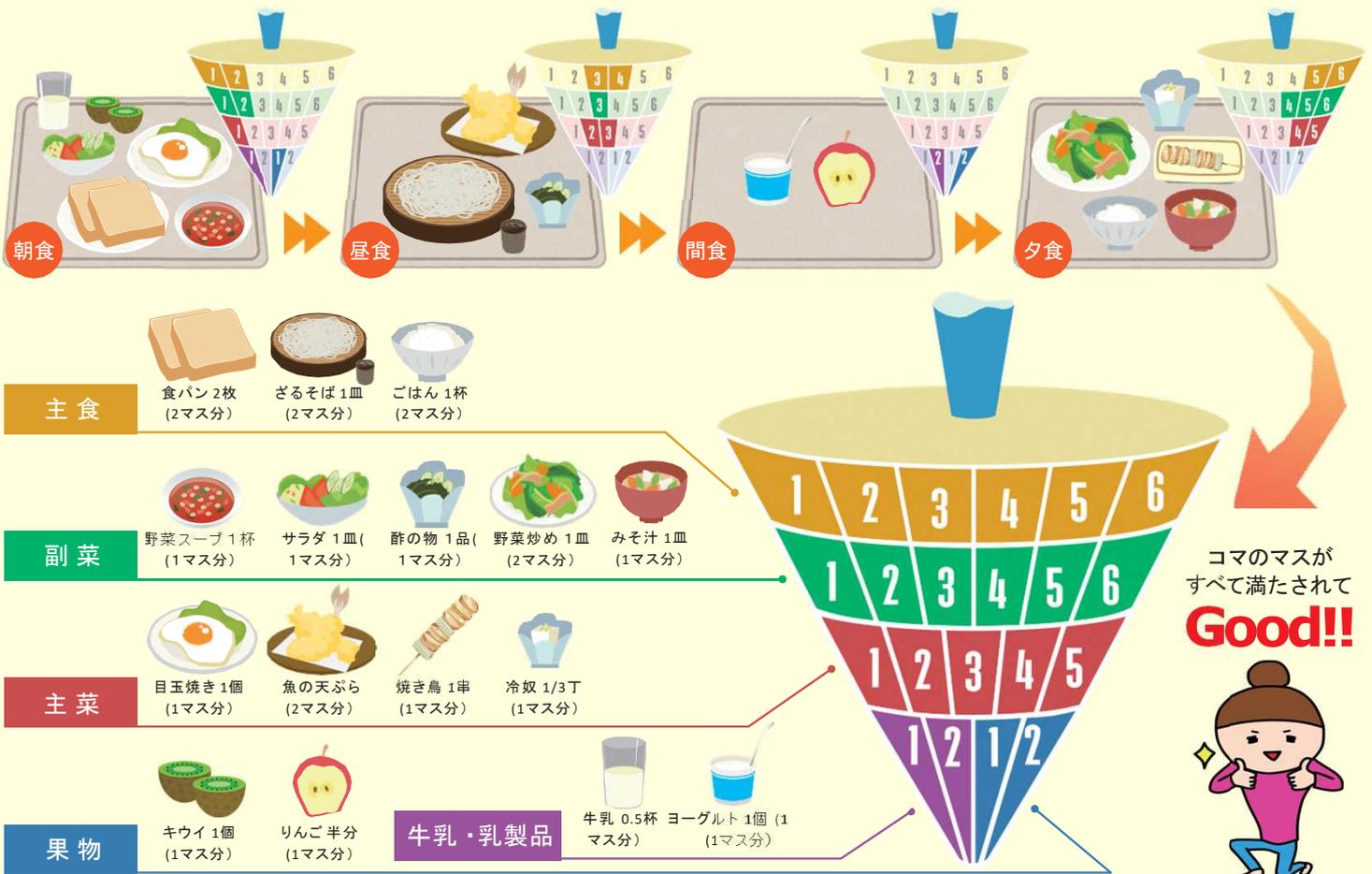


1日でバランスよく必要な品目を摂取し、達成度が高くなると最終的  
にバランスガイドはきれいなコマの形になり安定して回ります。しかし、  
摂取した品目のバランスが悪いとコマの形がいびつになりうまく回らな  
くなってしまいます。





# 理想的な1日の食事例 2000kcal(±200)を 摂取する場合



## まとめ

きれいな  
コマの形が  
できる理想の食生活  
を送る基本は



さらに詳しい情報はWEB [http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen\\_navi/index.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/index.html)

## 豆知識 例えばこんな料理だと...

