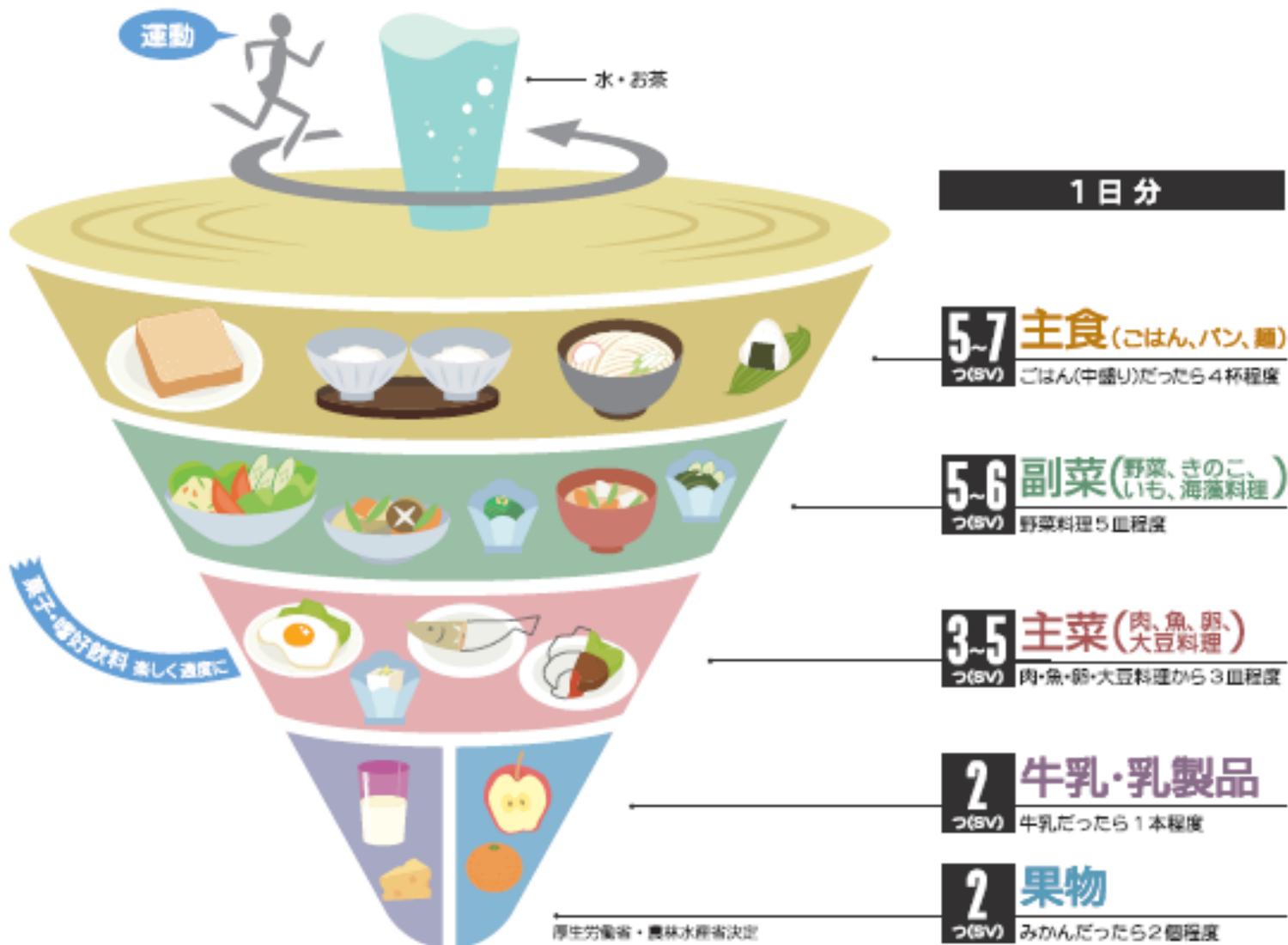


食事バランスガイド



詳しくは…

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html> (厚生労働省)

<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html> (農林水産省)

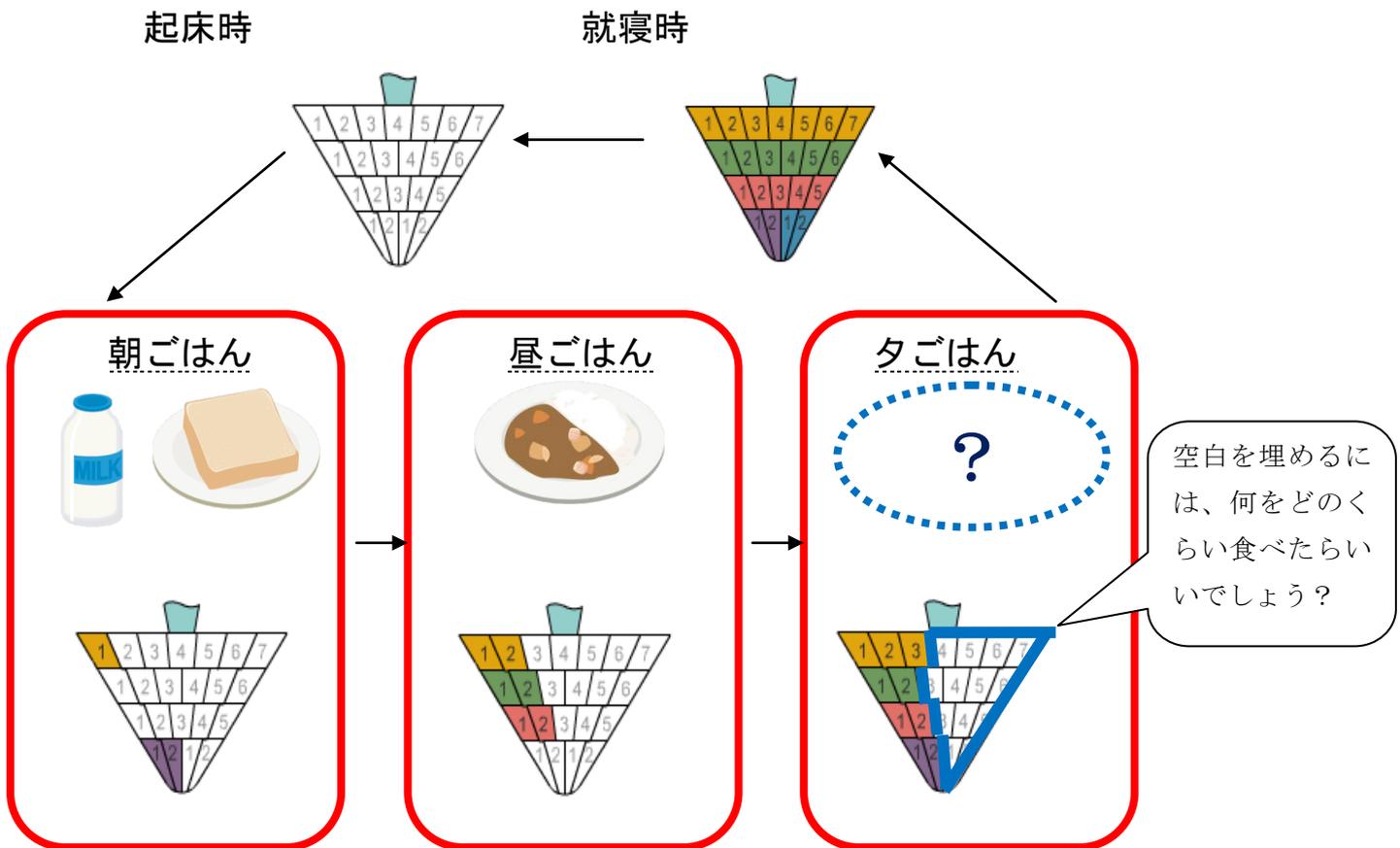
毎日続けて、自分の食生活のバランスをより長い目で
チェックしていきましょう。

本市では、**よこすかE表示**として食事バランスガイドと
エネルギーや食塩量等の栄養価の表示を進めています。



☆ある日の食事例☆

食べた数のマスを区分ごとに塗ってみましょう。



食事は1日3食から成り立ちます。

理想は1食1食がバランスのとれた食事をするのですが、

難しいときには、1日で過不足の調整することを目指しましょう。