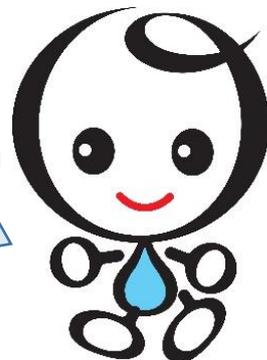


# 「食事バランスガイド」を活用して

## バランスのよい食事をしましょう

- 食事は楽しくおいしく食べましょう。
- 薄味をこころがけましょう。
- 旬の食材を取り入れましょう。

「食事バランスガイド」  
を活かして食事を見直  
してみよう



### ～『食事バランスガイド』とは～

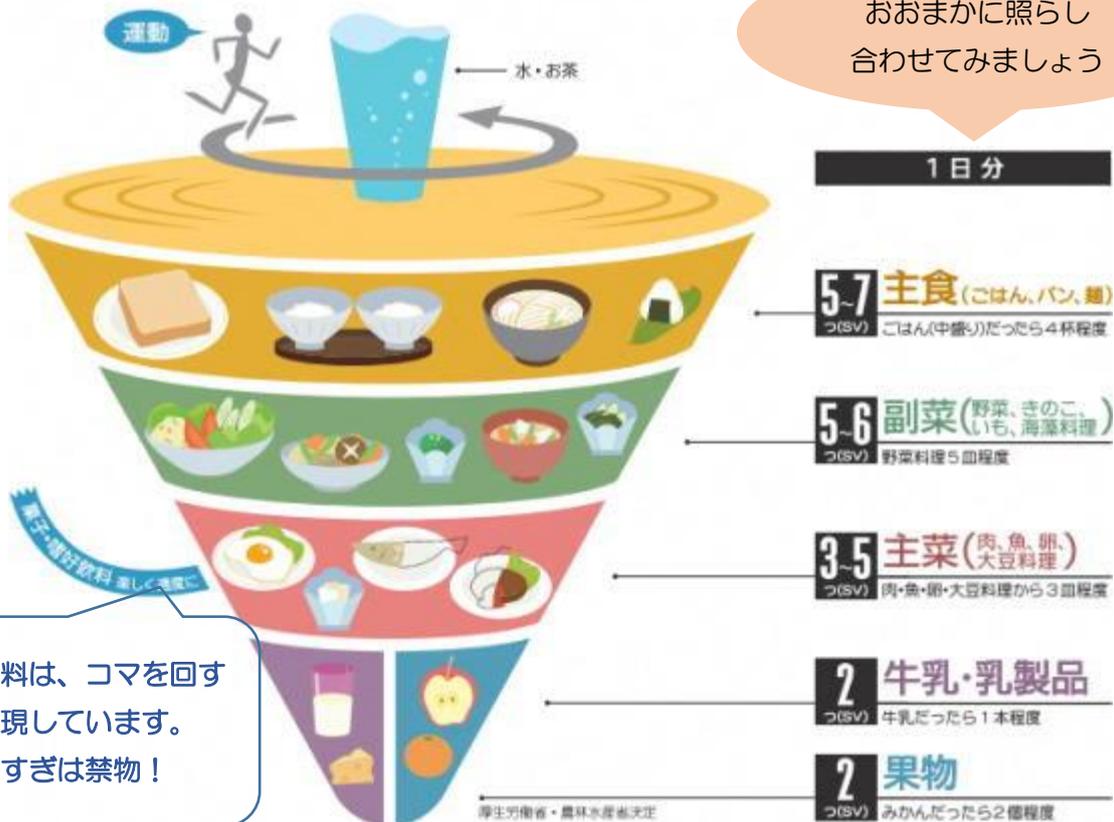
一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのかがひと目でわかる食事の目安です。「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理のグループに分け、組み合わせてバランスよくとれるよう、『コマ』にたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

食事だけでなく、運動も取り入れ  
ましょう。(人型のイラスト)

水分は、コマの軸として身体に欠かせないものです。  
(水、お茶など)

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



菓子や嗜好飲料は、コマを回す  
「ヒモ」で表現しています。  
ここは、摂りすぎは禁物！