

食事バランスガイド

食習慣を見直してみましよう！

食事バランスガイドとは…

1日に「何を」「どれだけ」
食べたらよいかをコマの形の
イラストで、料理区分（主食・
副菜・主菜・乳製品・果物）
ごとに表したものです。

コマの回転は
運動を表します

運動



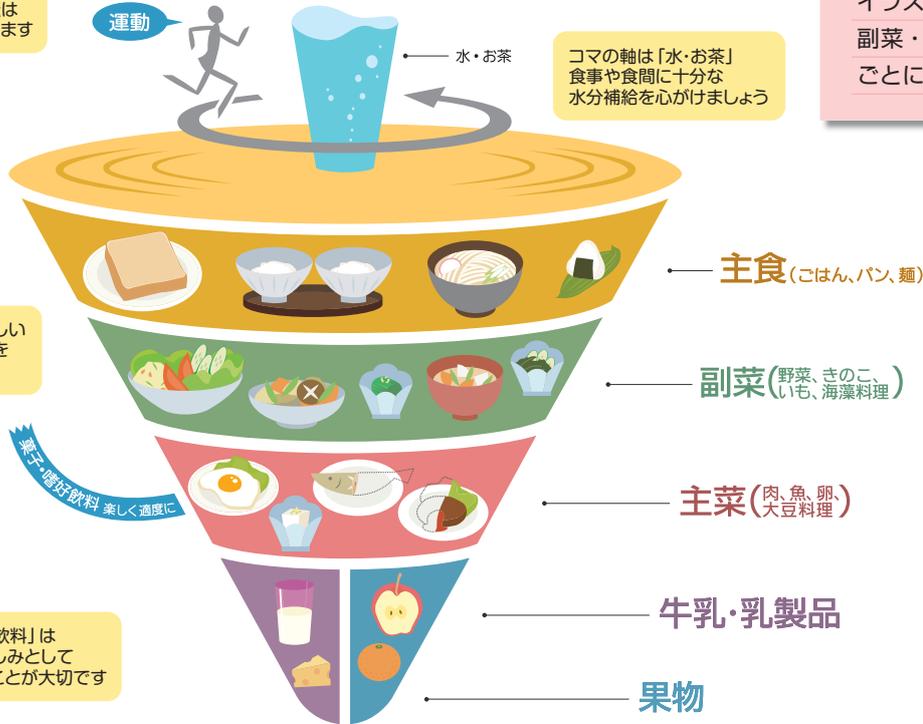
水・お茶

コマの軸は「水・お茶」
食事や食間に十分な
水分補給を心がけましょう

コマ本体は望ましい
食事のバランスを
料理で表します

菓子嗜好飲料
楽しく適度に

「菓子・嗜好飲料」は
食生活の楽しみとして
適度にとることが大切です



野菜料理(副菜)は
1日5皿(つ(SV))
以上を目標に！

主食・主菜・副菜をそろえて、バランスの良い食生活をこころがけましよう。

あと 1皿！

1日あたりの野菜摂取量 現在 275.6g

目標 350g 以上



1日にとりたい野菜の量は 350g ですが、
約 70g 不足していました。
(平成 15 年度国民健康・栄養調査(横浜市版) 結果)

毎日の
食事に 野菜料理を！！



▲ 1日 350g の野菜(生の状態)の例
* 1/3 以上は緑黄色野菜でとりましよう。

■ 小鉢 1皿 70g の野菜料理を 1日に5皿(つ(SV)) 以上が目標です。

70gの野菜の例



具たくさん
味噌汁



ほうれん草の
お浸し



ひじきの煮物



野菜の煮物
(1/2皿)



野菜炒め
(1/2皿)

小鉢の目安



の手が入る
くらい

