

食事バランスガイドを活用しましょう

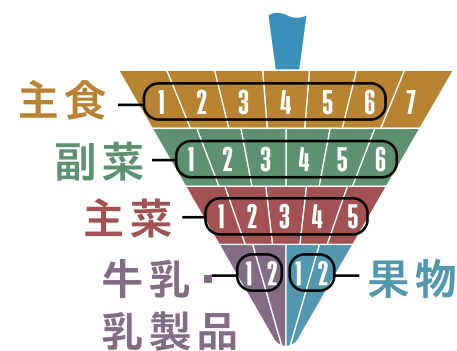
食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をイラストで分かりやすく示したものです。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の区分ごとに、「サービング数(つ)」で数えます。サービング数の目安は、性別や活動量によって決まります。

STEP-1 自分の食べる1日分の適量をチェック！



STEP-2 1日の食事バランスをチェックしましょう

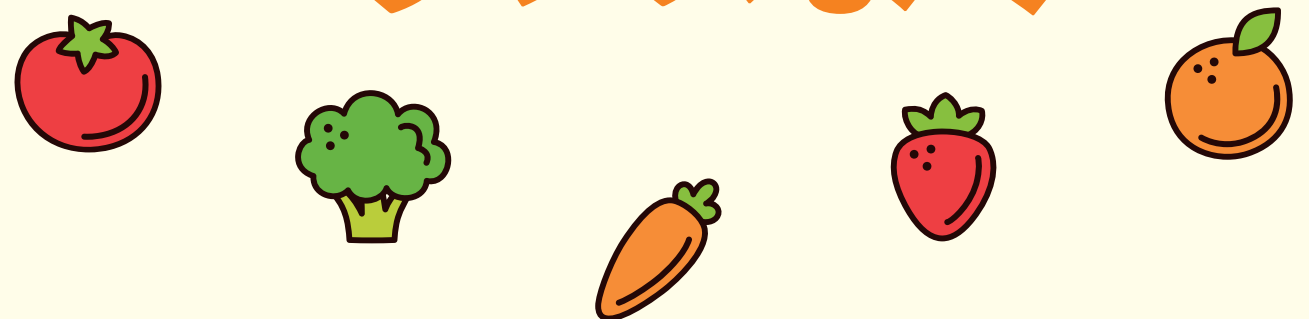
朝食から夕食まで、1日でどれだけ食べたか(サービング数)を数え、コマのイラストの料理区分ごとに食べたサービング数(つ)を○で囲みましょう。1日のバランスはどうか？



食事バランスガイドでは、コマの形で1日の食事の量を示します。朝食を抜いたり、外食が続くと野菜が不足したりすると、栄養のバランスが崩れコマが倒れてしまいます。あなたの食生活のコマをきれいに回しましょう。



まずはここからはじめよう/
食事をおいしく
バランスよく



「食事バランスガイド」のチェックシートのダウンロードはこちら

「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。



健康寿命をのばそう

SMART LIFE PROJECT



よりよい食生活のための4つのポイント



1

主食・主菜・副菜を組み合わせよう

主食・主菜・副菜を組み合わせることで、栄養バランスが取りやすくなります。中食なども取り入れて、この3つが揃う食事を意識しましょう。



2

野菜を毎日1皿プラスしよう

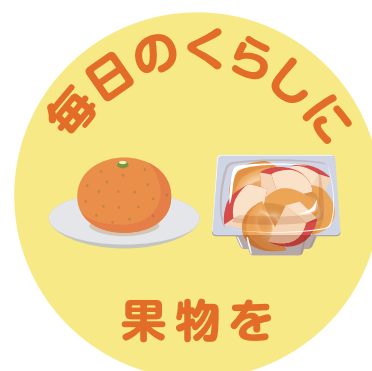
毎日、もう1皿分の野菜を増やすことで健康に良い影響が期待できます。手に入りやすい野菜を上手に組み合わせて、もう1皿分取り入れてみましょう。



3

毎日果物を食べよう

毎日のくらしに果物を取り入れてみませんか。1日の目安は200g、みかんだったら1日2個。カットフルーツなども手に取りやすくておすすめです。



4

まずは1日マイナス2g、おいしく減塩しよう

食塩の摂り過ぎには注意が必要です。だし・柑橘類・香辛料や、減塩食品もうまく使って、おいしく減塩してみましょう。



「食事をおいしく、バランスよく」啓発ツールは、様々なシーンで活用できるPOPやシールのデザインを用意しており、無料でダウンロードできます。

