

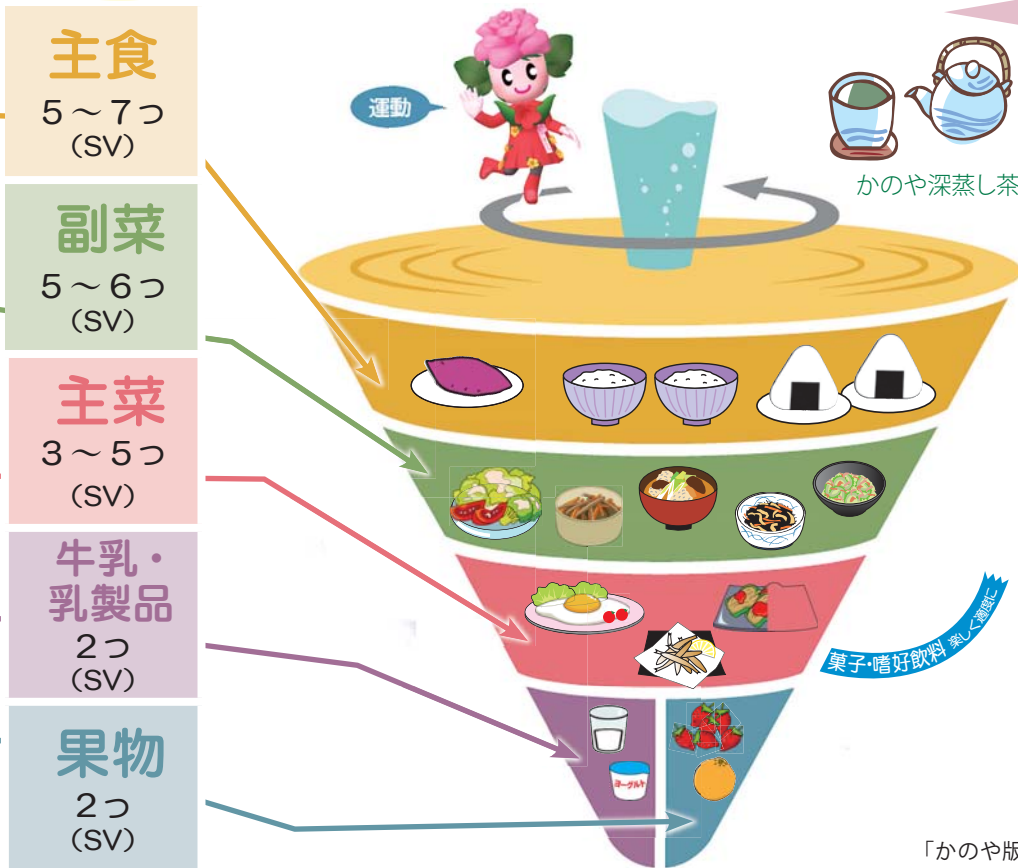
かのや版 食事バランスガイド できました

あなたの食事は大丈夫？

「食事バランスガイド」は、1日のバランスよい料理の組み合わせと望ましいおおまかな量をコマのイラストで示しています。バランスが悪いとコマは倒れてしまいます。コマを倒さないよう、毎日の食事内容に気を配りましょう。

【問い合わせ】市農政水産課 ☎0994-31-1117

1日に必要なエネルギーが
2,200kcal の人の場合



コマの軸は、体に欠かすことのできない水分を表しています。コマが安定して回転するためには、運動も大切です。

お菓子やジュースなどは、コマを回すためのヒモ。とり過ぎに注意しましょう。

*単位の「つ(SV)」はサービング(食事の供給量の単位)の略です。

「かのや版食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき作成したものです。

健康の基本は、バランスよく適量を食べること。では、「何を」「どれだけ」食べればよいのでしょうか？

何を 次の5つのグループすべてをとりましょう。

主食

ご飯、パン、麺など。体を動かすエネルギーのもとになります。

副菜

野菜、きのこ、いも、海藻など。体の調子を整えてくれます。

主菜

肉、魚、卵、大豆料理など。体をつくるもとになります。

牛乳・乳製品

牛乳、チーズ、ヨーグルトなど。丈夫な骨や歯をつくれます。

果物

りんご、みかん、すいかなど。副菜と同じように体調を整えます。

*学校給食を含めた子ども向け摂取目安について

成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅をもたせて1日2～3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合では、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

*糖尿病、高血圧など病院で医師または管理栄養士から食事指導を受けている人は、その指示に従ってください。