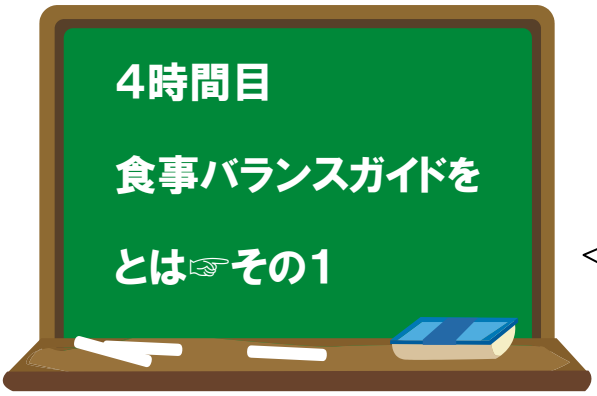
宮城県仙南保健所　ヘルスサポートチーム派遣事業

せんなんKENKOUゼミナール



食事バランスガイド
聞いたことありますか？

＜食事バランスガイドとは＞

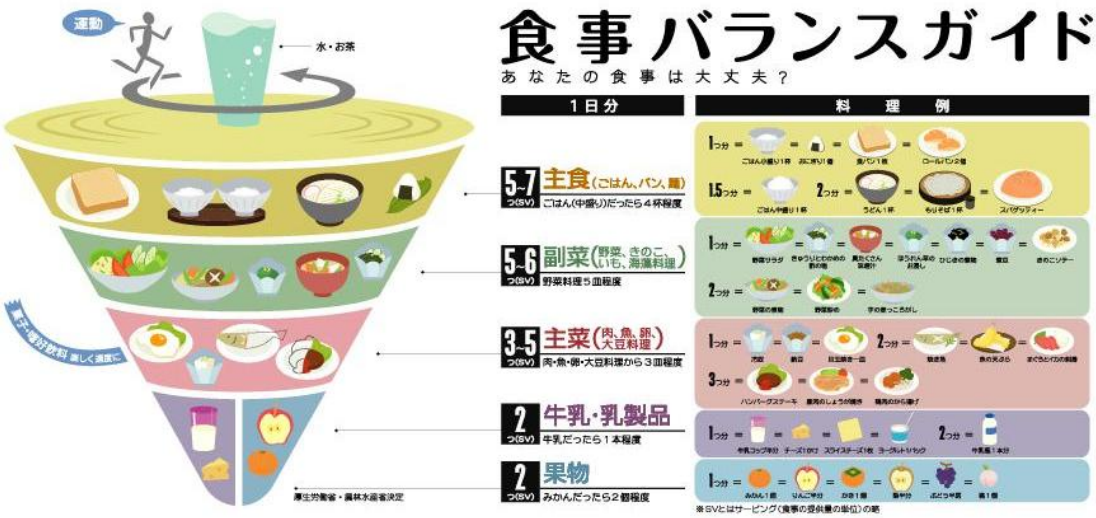
☆1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが1目でわかる食事の目安です。

◇コマの形をしているのはバランスが悪くなると倒れてしまうことを表現しています。

◇上から十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並んでいます。牛乳・乳製品と果物については、同程度の摂取量と考え、横に並んでいます。

◇コマの上に人が走っていますが、健康的な生活のためには、適度な運動も大切であることを表現したものです。

◇コマのイラストでは、1日にとる量の目安の数値（つ（SV））と対応させて、ほぼ同じ数の料理・食品を示しています。自分が1日に実際にとっている料理の数を確認する場合には、右側の「料理例」を参考に、1つ、2つと数えることができます。



☞次号は、食事バランスガイドで見る1日の適正な食事量についてです。お楽しみに！

宮城県仙南保健所　成人・高齢班　＜電子メール＞　snthbsk@pref.miyagi.jp
＜電　話＞ 0224－53－3120　＜FAX＞ 0224－52－3678