1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいのう

自分に合った食事の「量」と「バランス」は、 「自分の手の大きさ」を目安に、知ることができます。

パランスのよい食事の基本は「主食」「主菜」「副菜」から

主食

(ごはん・めん・パンなど)

おもにエネルギーとなり、体を動かすもとになる



主菜

(肉・魚・卵・大豆などの料理)

おもに血や肉となり、体をつくるもとになる



副菜

(野菜・きのこ・海藻などの料理)

おもに体の調子を整え、病気にかかりにくくなる



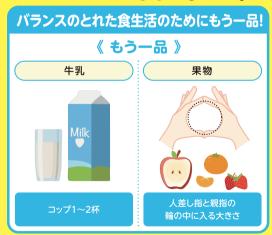
1830食《食しょう







181~20食べましょう



食べすぎに気をつけましょう



栄養・食生活に関する その他の情報は ココをチェック!



宮城県