

3-①

ご存知ですか? 食事バランスガイド

1日に「何を」「どれだけ」
食べたらよいかの目安を
イラストで示したものです。

主食
(ごはん、パン、麺)

牛乳・乳製品

副菜
(野菜、きのこ、
いも、海藻類)
主菜
(肉、魚、卵、
大豆料理)
果物



主食、副菜、主菜を基本に、食事のバランスを。
食事バランスガイドの構造を知ろう!

平塚保健福祉専門学校
栄養科
食生活科
保健師
作業科

バランスの悪い食事では
コマがきちんと回りません。

バランスの
良い例



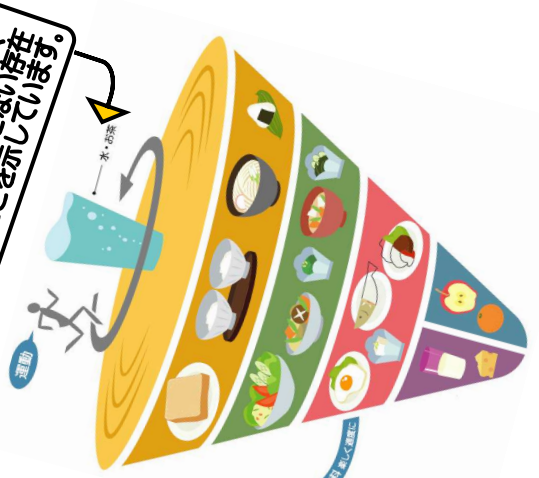
バランスの
悪い例
(主食と副菜をかけて、
主菜が多すぎる例)



主食、副菜、主菜を上手に組み合わせましょう。
どれが欠けても、多すぎても、
バランスが悪くなりコマが倒れます。

規則正しくコマが
回転するためには
適度な運動の重要
性を表現しています。

水やお茶はコマの軸として
食事の中で欠かせない存在
であることを示しています。



菓子・嗜好飲料は
「楽しみながら適度に」
というメッセージを
示しています。

コマは食事のバランスが悪く
なると倒れてしまいます。
バランスよく食べましょう。