

家族そろって



基本的な組み合わせ

じょうぶ からだ つく
丈夫な体を作る

しゆ さい
主菜

肉・魚・卵・大豆料理

主にたんぱく質の供給源。
骨や筋肉、内臓などを作ります。

積極的にとりたいもの

牛乳・乳製品

牛乳・飲むヨーグルト・ヨーグルト
チーズ・粉乳

果実

みかん・りんご・いちご・すいか など

楽しく適度に

菓子類

菓子類・菓子パン

嗜好飲料

甘味飲料類・酒類

ちから で
力が出る

しゆ しょく
主食

ごはん・パン・麺

主に炭水化物の供給源。
身体と脳のエネルギー源です。

ぶく さい
副菜

野菜・きのこ・いも・海藻料理

ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源。
体の調子を整える。

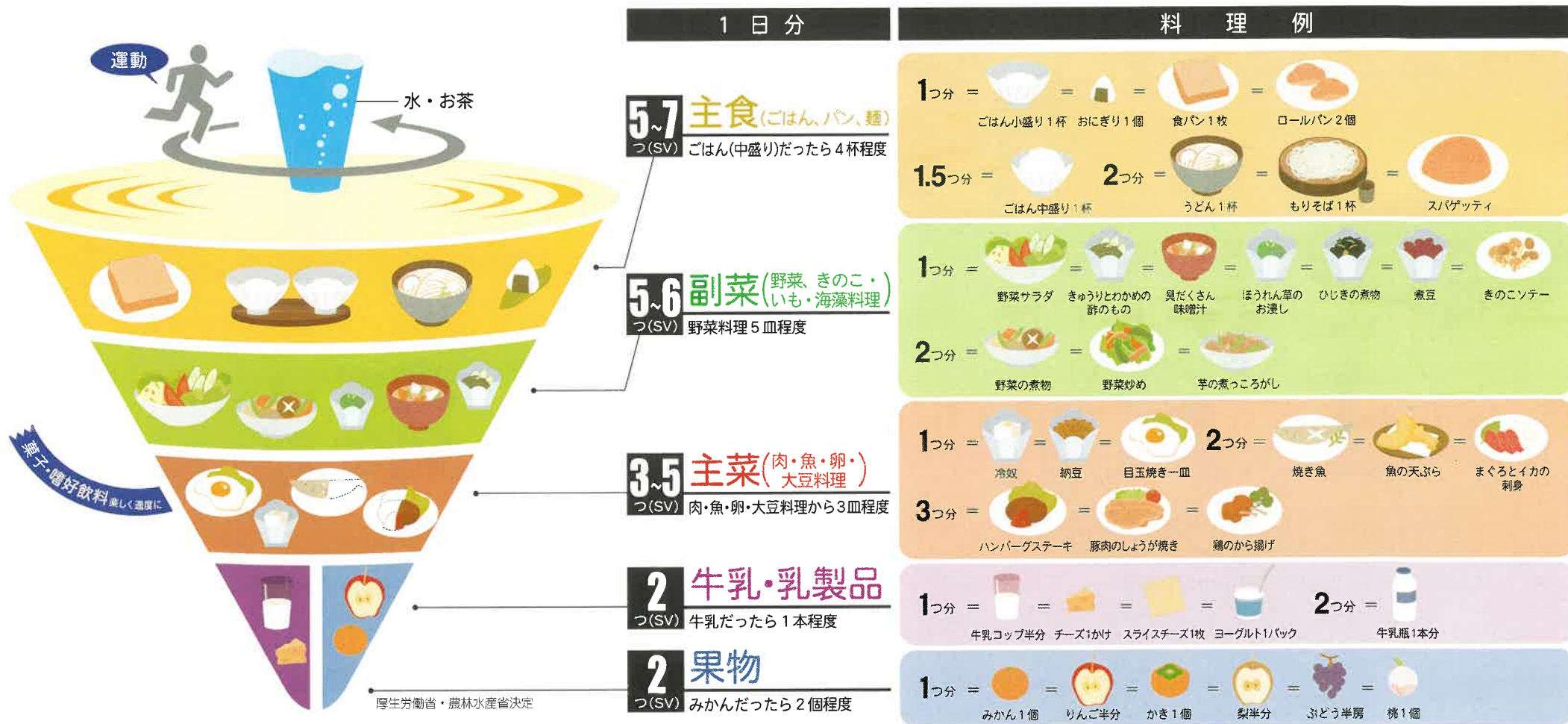
びょうき まも
病気から守る

水分補給(水・お茶)も忘れずに!

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせるとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。



※SVとはサービング(食事の摂取量の単位)の略