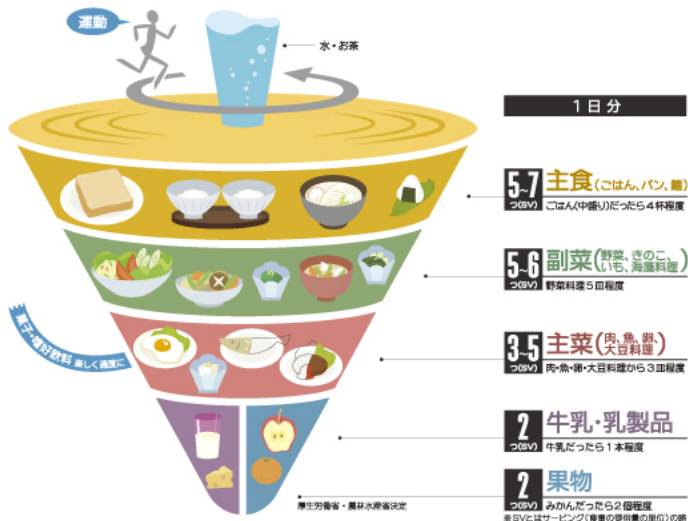


食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

コマのイラストにより、1日分の食事を表現し、これらの食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。あなたのコマはうまく回っているでしょうか？



- 食事の適量(どれだけ食べたら良いか)は性別、年齢、身体活動量によって異なります。コマのイラストは、2,200±200kcal(基本形)を想定した料理例が表現されています。
- この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作成されたものです。糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。