

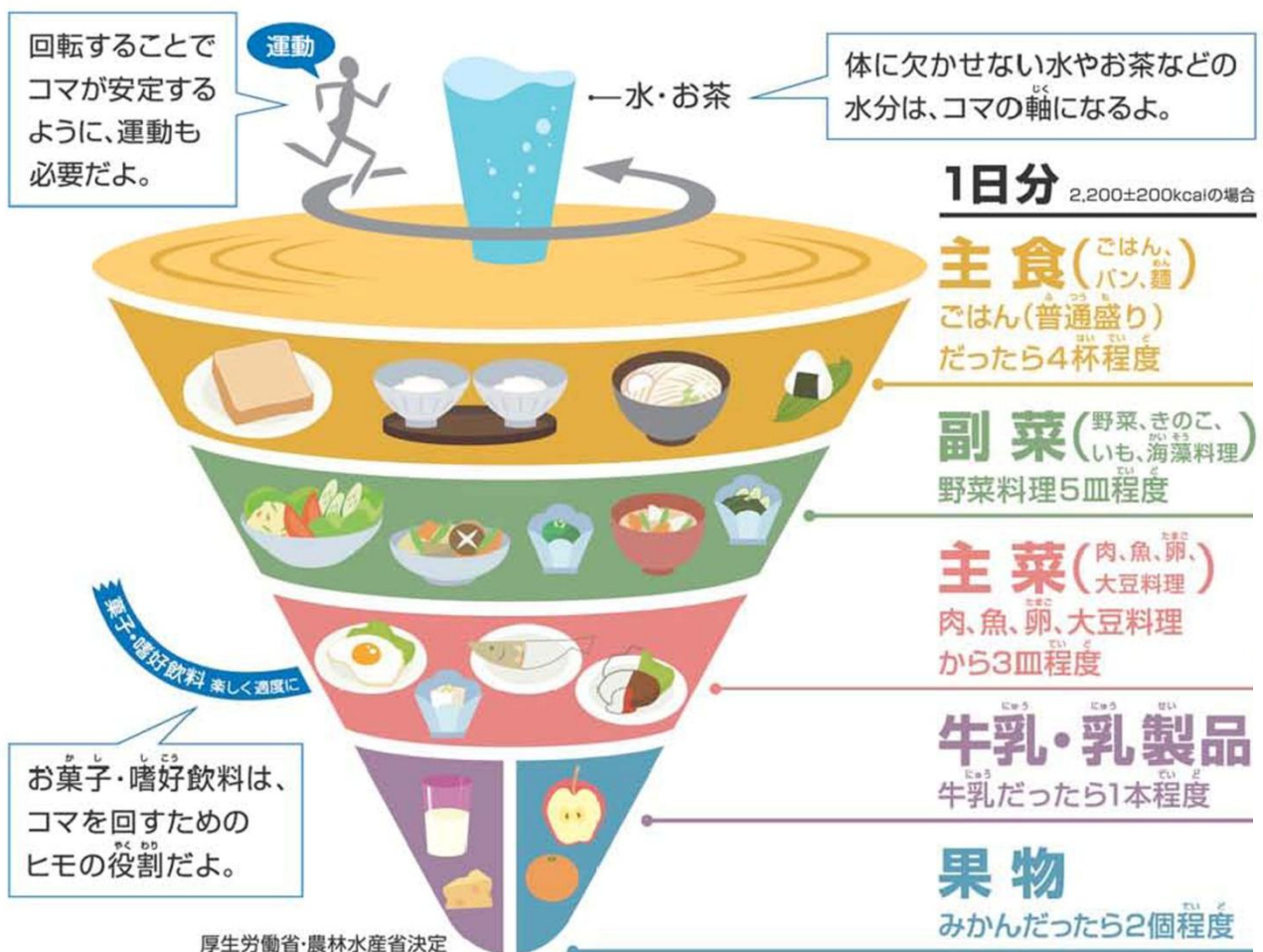
栄養バランスのとれた食事とは？

「食事」は、体に必要な栄養を補給するだけでなく、おいしい、楽しいなど心の栄養源にもなります。ただし好きなものばかり食べていると栄養が偏り、健康に影響を及ぼすこともあります。そこで、栄養バランスのとれた食事が重要となってきます。

しかしバランスのとれた食事といっても、「何をどれだけ食べればよいのか分からない」という方も多いと思います。こうした方は、「**食事バランスガイド**」（厚生労働省・農林水産省作成）を利用してください。イラストはコマの形をしており、どれかのグループだけを取りすぎるとコマが倒れてしまいます。コマが倒れないように意識して食べることで、栄養バランスを改善することが期待できます。

食事バランスガイド

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをイラストで示したものです。主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組み合わせでバランスがとれるよう、それぞれの適量をコマの形のイラストで表しています。



※性別・年齢・運動量によって適正量が異なります。

●参考ホームページ（農林水産省 食事バランスガイド）
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/