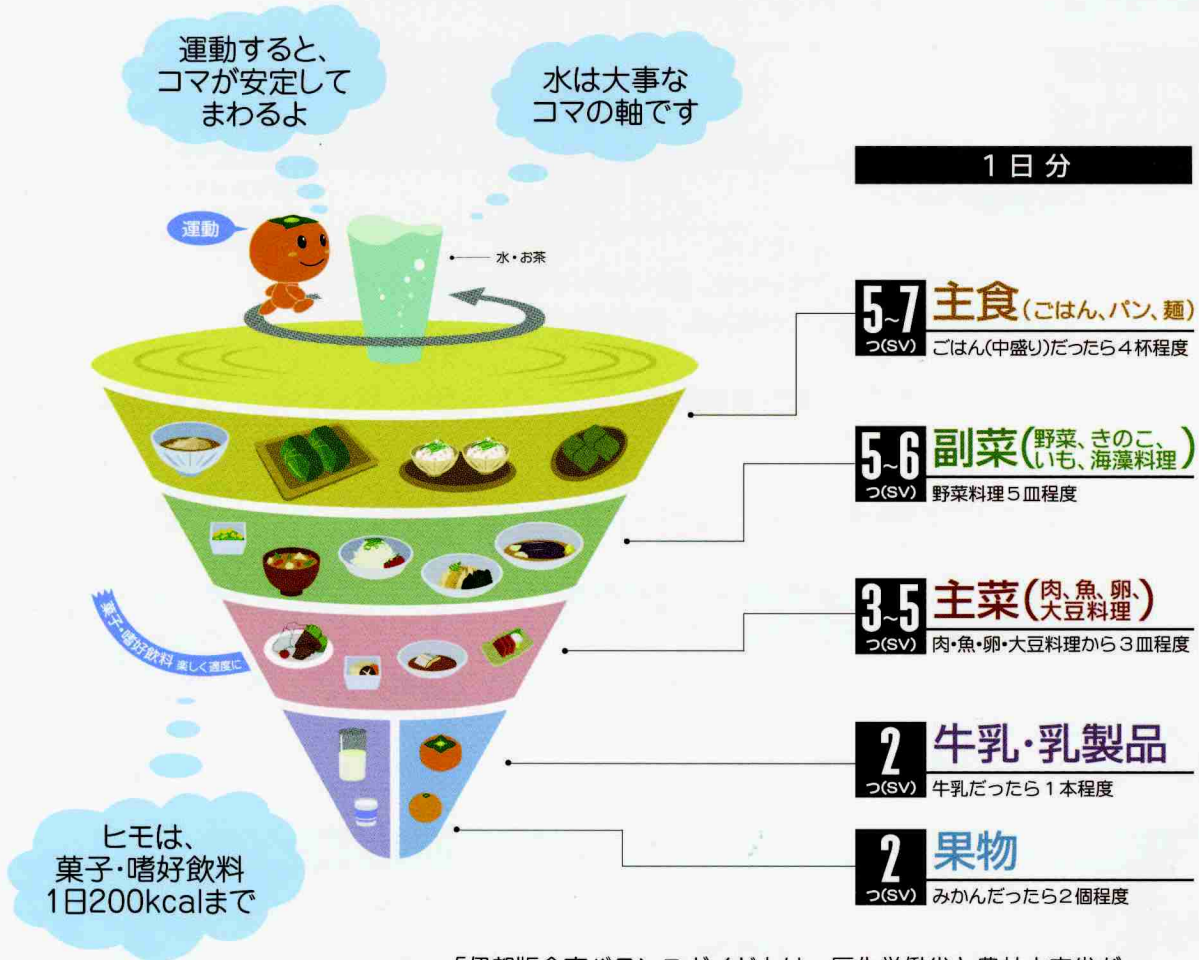


●食事バランスガイドってどう使うの？

食事バランスガイドとは

1日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、果物の組み合わせでバランスがとれるようにそれぞれの適量をコマのイラストにしています。

成人一般・・・基本の組み合わせ 1日 2,200kcal (±200kcal)



「伊都版食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

料理例

主食 1つ分 = ごはん小茶碗1杯 = 食ばん1枚 = 柿の葉寿司2個 = 茶がゆ1杯 = 1.5つ分 = ごはん中茶碗1杯 = 2つ分 = おにぎり2個 = うどん1杯 = めはりずし2個 = 春キャベツパスタ = 梅ご飯2杯

副菜 1つ分 = 野菜サラダ = ほうれん草のお浸し = ひじき煮 = 酢の物(わかめとしらす) = 和歌山野菜(いっばいみそ汁) = えんどうの卵とし = 大根サラダ = 若竹煮 = 揚げ茄子生薑しょうゆ = 2つ分 = 野菜炒め = のっぺ

主菜 1つ分 = 目玉焼き = 冷や奴 = 高野豆腐 = 黒豆ごもく煮 = マグロの刺身 = 2つ分 = 煮魚(タチウオ) = かつおたたき = 3つ分 = ハンバーグ = クジラ電田揚げ = 紀州鶏唐揚げ

牛乳・乳製品 1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ = ヨーグルト = 2つ分 = 牛乳1本分

果物 1つ分 = みかん1個 = 柿1個 = はっさく半分 = 桃1個 = いちご6個 = キウイフルーツ1個