

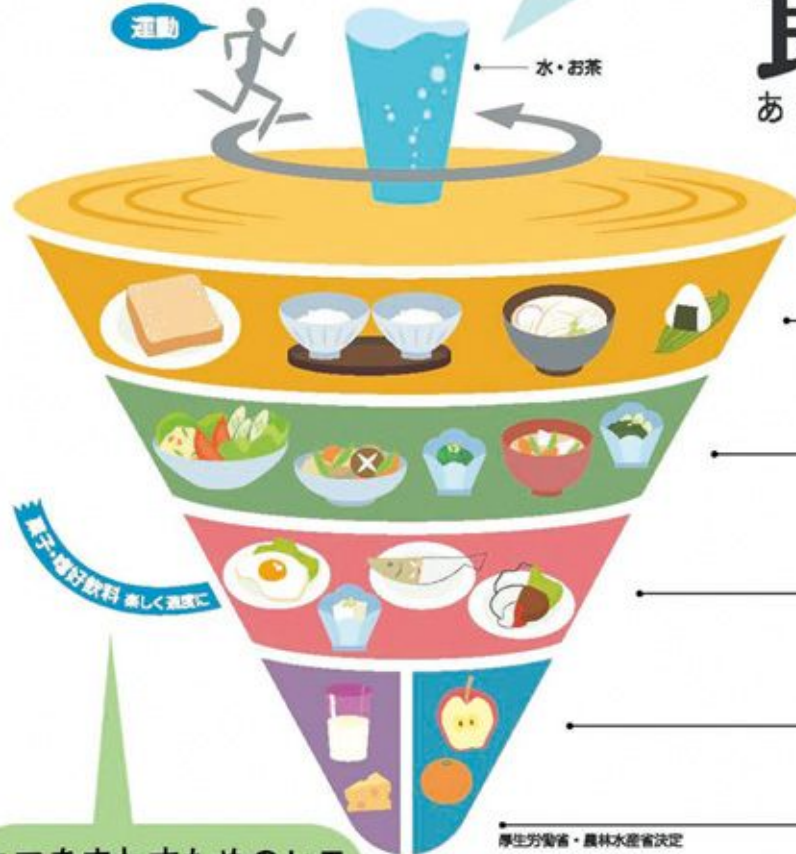
運動はコマの回転

回転することでコマが初めて安定するように、人間にとっても運動は欠かせません。

水分の軸

コマの軸のように、水やお茶といった水分は、食事の中で欠かせない存在です。

運動



コマをまわすためのヒモ

お菓子・嗜好飲料は、食生活の楽しみの部分。バランスを考えて、適度にとるようにしましょう。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

1つ分 = ごはん(中盛り)1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん(中盛り)1.5杯

2つ分 = うどん1杯 = もじそば1杯 = スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 風たぐん味噌汁 = ほづれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこコンビーフ

2つ分 = 野菜の味噌汁 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

1つ分 = 肉類 = 卵 = 目玉焼き1個 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = 煮豚(豚肉)の味噌汁

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ100g = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック

2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = 柿1個 = 葡萄半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※ SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

それぞれの食品グループの1日にとる量の目安の数値を【つ(SV)】で表しています。

それぞれの食品グループの料理例と数の目安はココを見てください。