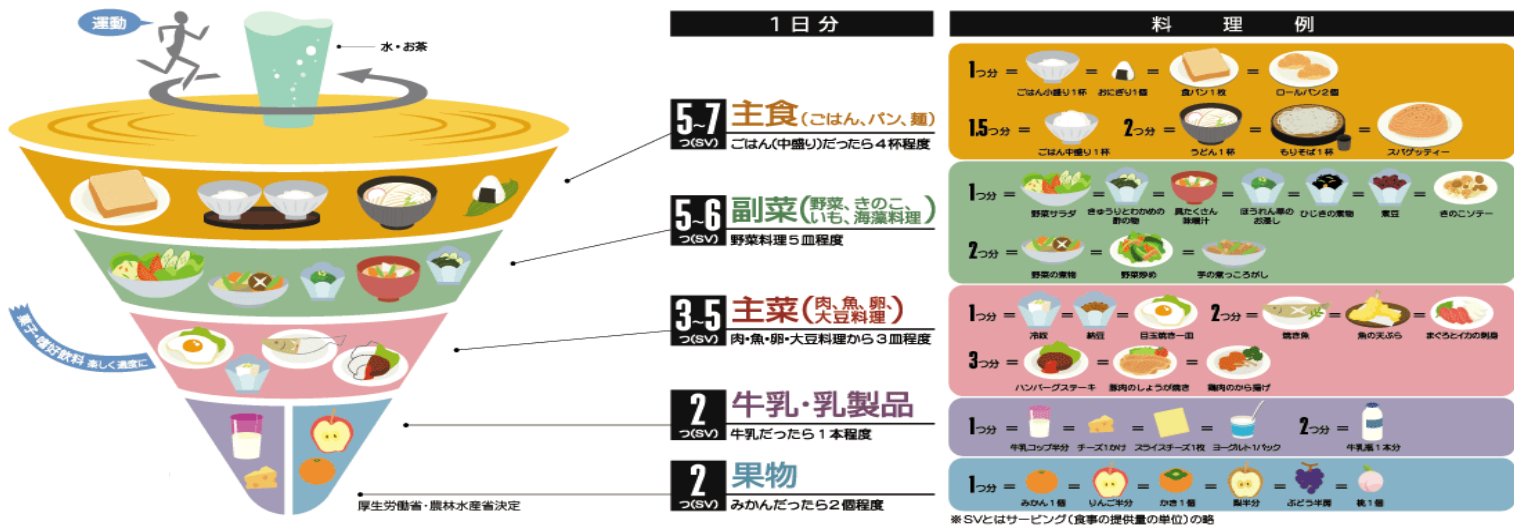


知っていますか？食事バランスガイド！ ～パート2～

先月と今月で「食事バランスガイド」の使い方を説明しています。パート1ではイラストの見方について詳しく解説しました。パート2の今月は実際にこの食事バランスガイドを使用してみます！



「コマ」の使い方おさらい！

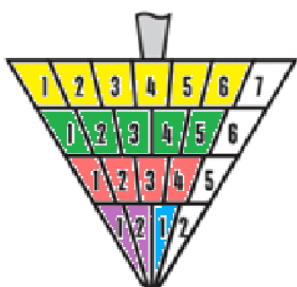
- イラストはコマを表している。
- 5つの料理区分(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)に分け、1日の適切な食事を1つ、2つ..の「つ(SV)」で表している。「SV」とは「サービング」の略で食事量の単位のこと。
- 中央の5つの料理区分の左にある数字がその区分で1日に摂るべき量。主食なら5~7つなので、1日分でその量に収まるように食べるとバランスが良くなる。

※先月分のパート1を持っていない方はお渡しできますのでぜひお声がけください！

★『料理例』を参考に、実際はいくつとっているか自身の量を確認してみましょう！

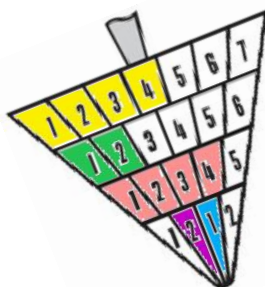
- 自分の食事の内容を「つ(SV)」に置き換え、右下のコマにその数の分を塗ってみましょう
- 食べた料理が例になければ似たものを選ぶ、もしくは例を参考にして食べた量から「つ(SV)」を考えて大体で塗りましょう。

例：主食6つ、副菜5つ、主菜4つ、牛乳・乳製品2つ、果物1つ



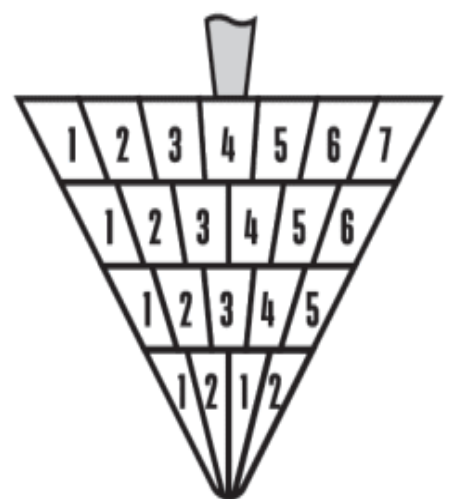
↑良いバランス！

例：主食4つ、副菜2つ、主菜4つ、牛乳・乳製品1つ、果物1つ



↑うまく立てない...

あなたの「コマ」



みなさんのコマのバランスはどうですか？ 極端に偏っている場所などからうまくコマが回っていきけるよう改善を考えていきましょう。1日の食事の振り返りにぜひ活用してみてください！