



「バランスの良い食事」って良く聞くけど、難しそう・・・。

ポイントを押さえれば、誰でも、簡単に「バランスの良い食事」に近づけることができますよ。早速、バランスの良い食事の摂り方について学んでいきましょう。



## バランス食の心得

一、主食の量は、必要エネルギーにあつた量を守るべし。

二、主菜は、毎食一〜二品  
自分の手のひら分を  
食べるべし。

三、副菜は、毎食一〜二品  
自分の両手山盛り一杯  
を食べるべし。

四、汁物は具だくさんで。  
一日、一〜二杯までにすべし。

五、牛乳やヨーグルトで  
カルシウムを摂取すべし。

六、果物は適量摂取で  
ビタミンを摂取すべし。



豆腐1/3丁 納豆1パック  
肉 魚

**主菜 毎食1〜2品**

副菜 毎食1〜2品

**主食**  
[必要エネルギー] [主食量]  
1600kcal 米飯150g  
1900kcal 米飯200g

**主食**



**汁物**



汁物 1日 1〜2杯

**牛乳・乳製品**

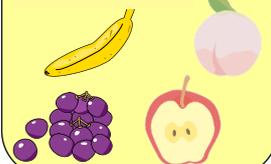


牛乳

ヨーグルト

**果物**

親指と人差指の輪の中に入る量



私の必要カロリーは1600kcalだから、米飯150gだな。計りで1回計ってみよう。

◎主食・主菜・副菜を揃え、だいたい摂取量を守ること。

◎多くの種類の食品を摂ること。

これらを意識してみましよう。

