

# 食事バランスガイド

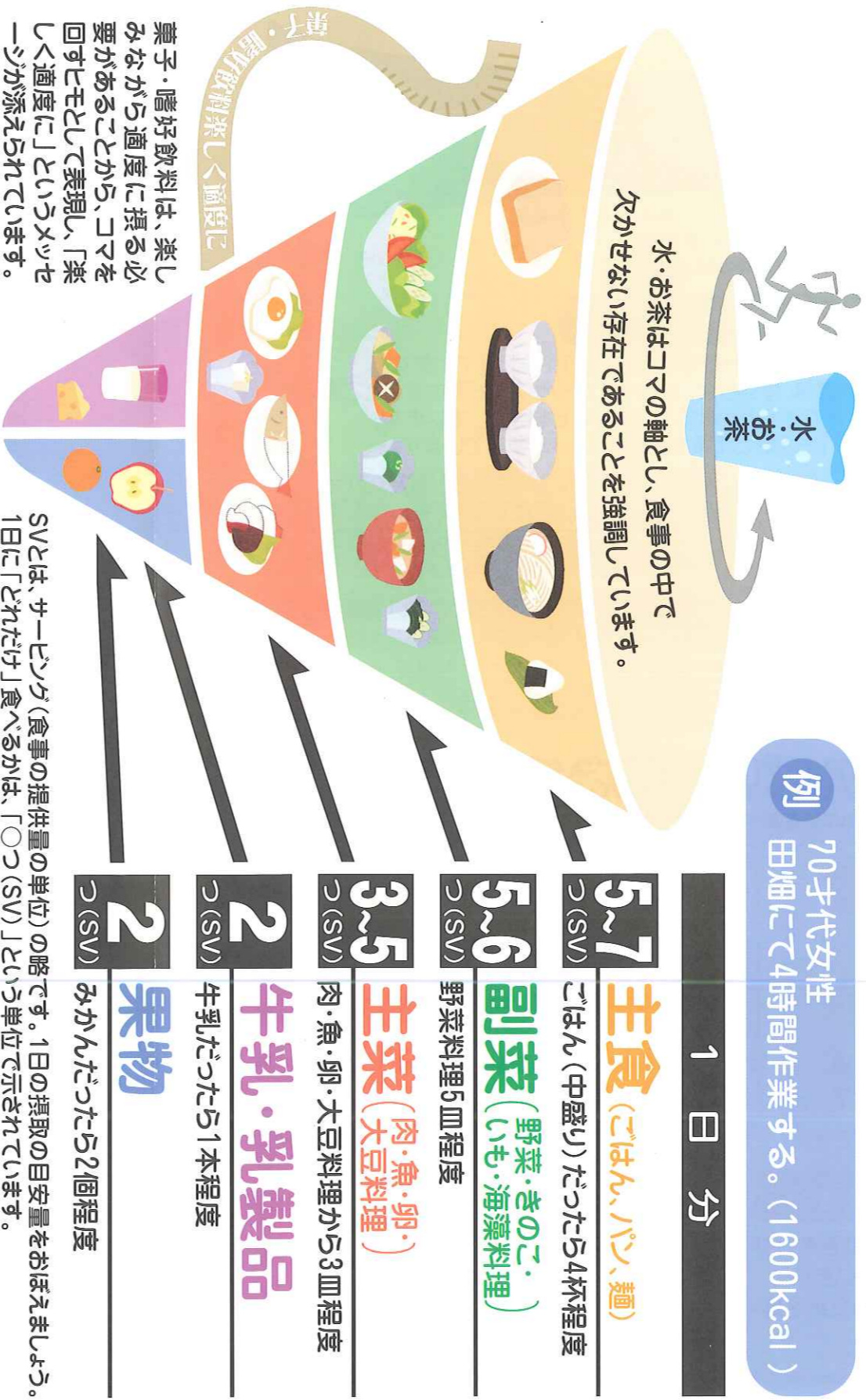
あなたの食事は大丈夫？

## 「食事バランスガイド」とは

一日に「何を」「どれだけ」食べたらいかがが一目でわかる食事の目安です。

## 「食事バランスガイド」の使い方

イラストは、コラをイメージして描かれており、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことと、規則正しくコラを回転させるために、適度な運動と併せて行う事の重要性を表現しています。



菓子・嗜好飲料は、楽しみながら適度に摂る必要があることから、コラを回すヒモとして表現し、「楽しく適度に」というメッセージが添えられています。

SVとは、サービング(食事の提供量の単位)の略です。1日の摂取の目安量をおぼえましょう。1日に「どれだけ」食べるかは、「〇つ(SV)」という単位で示されています。

1つ分 = ごはん小盛り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杯	2つ分 = うどん1杯	= もりそば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	= 具たぐさん味噌汁	= ほうれん草のお浸し
2つ分 = 野菜の煮物	= 野菜炒め	= 芋の煮ころかし	= ひじきの煮物
1つ分 = 冷奴	= 納豆	= 目玉焼き一皿	2つ分 = 焼き魚
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	= 魚の天から
1つ分 = 牛乳コップ半分	= チーズかけ	= 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	= かき1個	= 梨半分
			= ぶどう半房
			= 桃1個

この食事バランスガイドは、ご飯(主食)を中心にркаす(主菜・副菜など)を組み合わせるといふ伝統的な日本の食事が基本になっています。この食事バランスガイドを基に日ごろの生活を見直してはいかがですか 栄養課

トイシの回数を選択も気にして、脱水症にないまゝお水を飲む

**冬場の3大注意報**

寒いからとこたつのおもいをしていると足腰が弱くなったり低温ヤケトに要注意

厚着は、体の動きを妨げるので、脱水症を招きまゝお水を飲む

介護の知恵袋