

「何を」「どれだけ」 食べたらいいの・・・？

食事バランスガイドは、コマのイラストにより、
1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかが分かりやすく
示されています。

そして、これらの食事のバランスが悪いとコマが倒れてしま
うことを表現しています。

中をみて、まずは朝ごはんをチェックしましょう



○● 1日の食事量の目安 ●○

成人女性(活動量ふつう)や成人男性(活動量低い)なら・・・

主食	ごはん(中盛り) だったら4杯程度
副菜	野菜料理5皿程度
主菜	肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
牛乳・ 乳製品	牛乳だったら1本程度
果物	みかんだったら2個程度



この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。
糖尿病、高血圧などで病院または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その
指導に従ってください。

お問い合わせ先

鳥取県福祉保健部健康政策課(電話 0857-26-7861)
鳥取県東部・中部・西部総合事務所福祉保健局

毎年
6月は「食育月間」
毎月
19日は「食育の日」

鳥取県は、県民一人ひとりの「『食』を通して健やかに生きる力を『育』むこと」、
すなわち『食育』を推進し、「健康を支える食文化」を根付かせることを目指しています。

< みんなの目標 >

必ず食べます朝ごはん
魚も野菜もバランスよく

家族そろって楽しく食卓を囲みましょう



健康づくり文化創造シンボル
キャラクター「げんきトリピー」



あなたのコマは

うまくまわっていますか？



必ず食べます朝ごはん！野菜も魚もバランスよく

みんなの目標



お手軽バランス朝食のすすめ

主食・副菜・主菜をそろえましょう



おにぎり

主食

+



野菜サラダ

副菜

+



目玉焼き

主菜



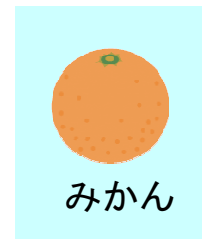
そろわないときは・・・
こんな組み合わせも



おにぎり

主食

+



みかん

くだもの

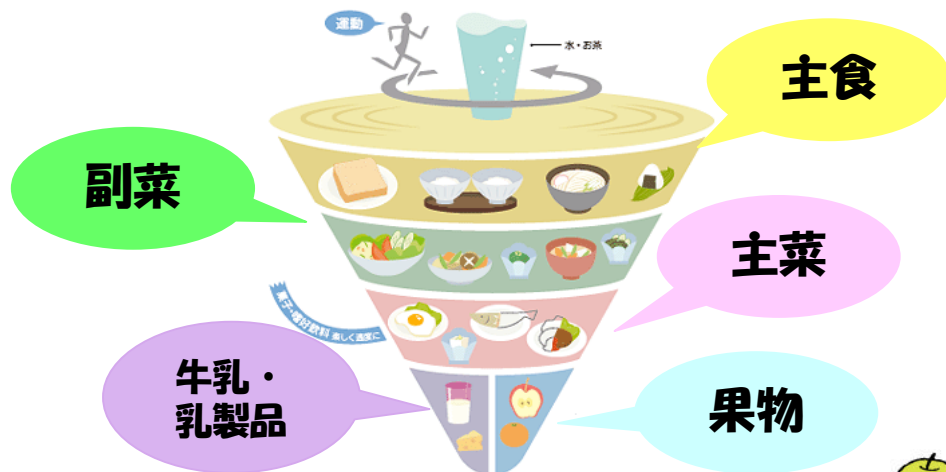
+



ヨーグルト

乳製品

「食事バランスガイド」



生活習慣病予防のために必要な野菜の量は**1日350g**。しかし、県民の平均は**1日270g**にとどまっています。

朝食抜きは、野菜不足になりがちです。
外食の機会の多い方も意識して補いましょう。

3食バランスよく食べないと、
コマが倒れてバランスが悪くなる