

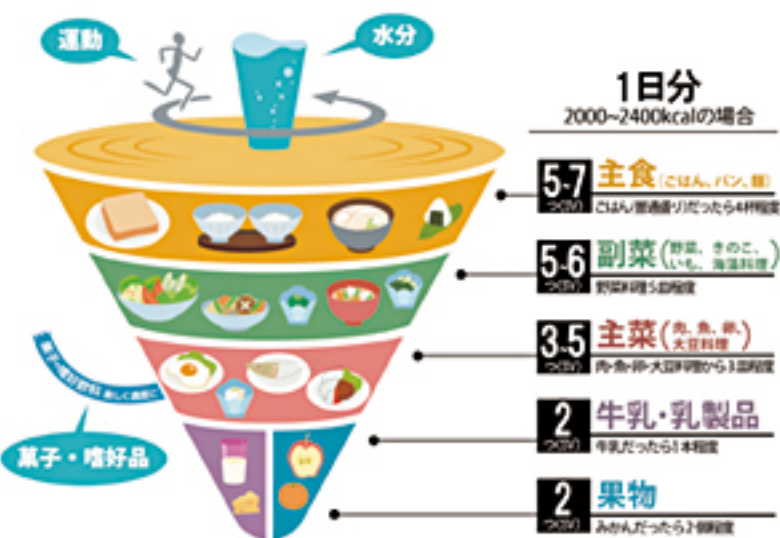
将来後悔しない

メタボリックシンドロームや生活習慣病予防の

# 知っておきたい食事情報!

## 食事バランスガイド

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいのかを、分かりやすく表したものです。5つのグループをバランスよく食べる食生活で、メタボや生活習慣病を予防しましょう。



- 食べ過ぎたグループは次の日にひかえ、足りなかったグループは多くとるようにしよう。
- 3日から1週間くらいで、平均してバランスよく食べよう。

### 料理例と数え方の目安

<b>主食</b>	<p>おにぎり1個、ごはん小盛り1杯が「1つ」、ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」、餅やパスタ1人前が「2つ」</p> <p>1つ = 白米1杯、おにぎり1個、ごはん小盛り1杯、餅やパスタ1人前</p> <p>1.5つ = ごはん普通盛り1杯</p> <p>2つ = うどん1杯、もやし1杯、スパゲッティ</p>
<b>副菜</b>	<p>小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい、中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダだけではこの量で「1つ」、野菜ジュース1本(約200ml)は「1つ」です。)</p> <p>1つ = 野菜サラダ、キャベツ、ほうろく、きんぴら、ほうろく、ひじき、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ</p> <p>2つ = 野菜炒め、野菜スープ、芋の煮つけ</p>
<b>主菜</b>	<p>肉1個の料理は「1つ」、魚料理1人前は「2つ」、肉料理1人前は「3つ」くらいがおよその目安です。</p> <p>1つ = 焼肉、焼魚、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉</p> <p>2つ = 鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉</p> <p>3つ = ハンバーグステーキ、肉のしょうゆ煮、肉のしょうゆ煮</p>
<b>牛乳・乳製品</b>	<p>ヨーグルト1パック、スライスチーズ1枚が「1つ」、牛乳1本(約200ml)は「2つ」です。</p> <p>1つ = 牛乳1杯、ヨーグルト1パック、スライスチーズ1枚</p> <p>2つ = 牛乳2杯、ヨーグルト2パック、スライスチーズ2枚</p>
<b>果物</b>	<p>みかん1個、りんご半分、桃1個、果汁100%ジュース1本(約200ml)が「1つ」です。</p> <p>1つ = みかん1個、りんご半分、桃1個、果汁100%ジュース1本</p>

1日に5つのグループの料理をそれぞれどのくらい食べるのか、その量や数え方は、料理によって違います。料理の量と、そこにどんな食材が使われているのかがポイントです。

## 自分の適量を知ろう!

自分の生活スタイルに合った適切な量を心がけよう!  
特に不足しがちな野菜をしっかりとるようにしよう。



## 適度な運動も

エレベーターよりも階段を使うなど、  
少しずつでも運動を続けて、  
より健康的な生活スタイルを  
身につけよう!

