

# 「食事バランスガイド」チェック方法ご紹介!

## ①・・・自分の適量を調べましょう

(1日に必要なエネルギーと食事の量)

※ポスター 食事バランスガイドでバランスチェック No.1【前々回】

(自分の適量を確認しましょう) を参考にしてください。

## ②・・・食べたものが「いくつ」になるか数えてみましょう

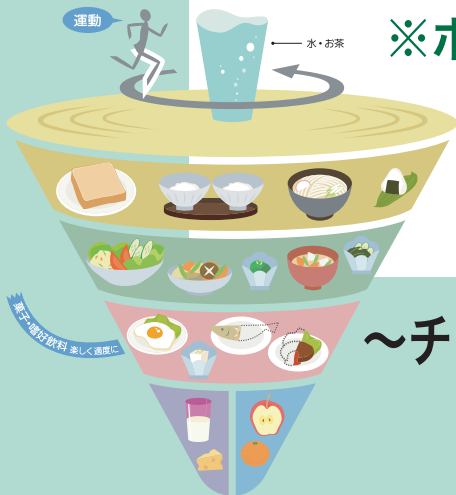
※ポスター 食事バランスガイドでバランスチェック No.2【前回】

(食事バランスガイドを構成する食品) を参考にしてください。

## ③・・・チェックシートのコマに色を塗ってみましょう

※ポスター 食事バランスガイドでバランスチェック No.3【裏面】

(複数の「つ(SV)」で数える料理) を参考にしてください。



～チェックシートはウオクニのホームページからダウンロードできます!～

ぜひご利用下さい!

 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>