

食事バランスガイド 基礎知識



食事のバランスが悪かったり、
運動が不足すると、コマは傾き
倒れてしまいます。

◆コマを正しくまわしましょう◆

食事バランスガイドは、日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことを表現しています。

また、コマの回転は「人の運動」を表し、回転（運動）することで健康が安定して保たれることも表現しています。

コマは、上から十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品と果物は同程度と考え、並列に表してあります。

5つの料理区分ごとに、1日に食べる量を料理のイラストで描いています。