

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、日本で古くか親しまれている「コマ」をイメージし、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」をし、回転（運動）することで健康が安んじ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、主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・製品と果物は同程度と考え、並列に表されています。

5つの料理区分ごとに、1日に食べ量を料理のイラストで描いています。