

# 食事バランスガイド ってなに？



## 連続でコマが安定

回転することでコマがはじめて安定するように、人間にとっても運動は欠かせません。

運動

水・お茶

## 水分仕様

コマの軸のように、水やお茶などの水分は食事に欠かせません。

# 1日分

「何を」「どれだけ」食べればいいのか？

5~7  
つ(SV)

## 主食 (ごはん、パン、麺)

ご飯(中盛)だったら4杯程度

5~6  
つ(SV)

## 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

野菜料理5皿程度

3~5  
つ(SV)

## 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2  
つ(SV)

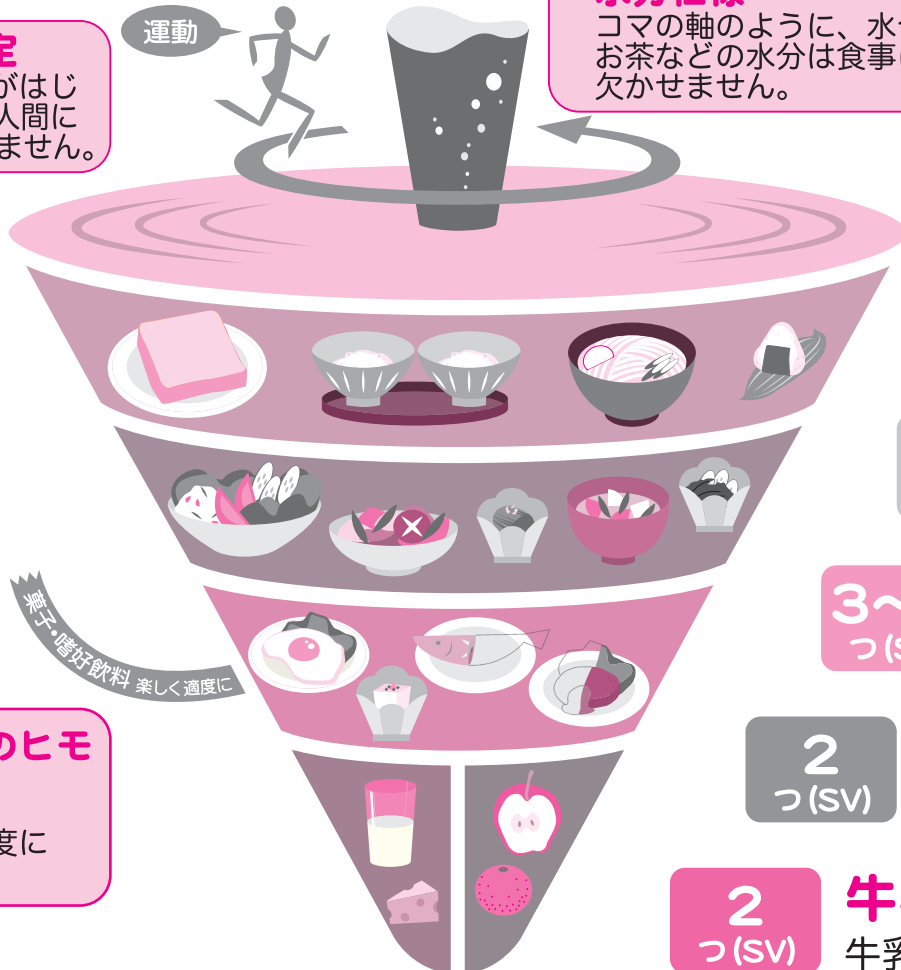
## 果物

みかんだったら2個程度

2  
つ(SV)

## 牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度



## コマを回すためのヒモ

お菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみ、バランスを考えて適度にとることが大切です。

ウオクニ株式会社

当社における食品の安全・安心、および健康に関する取り組みはホームページに掲載しています。  
<http://www.uokuni.co.jp/>

