



「人」を「良」くすると書くように「食」は私たちのいのちの基本です。
健康づくりも「食事」から。
年末が近づいてきましたね。
基本に立ち返り、基本の食事について考えてみませんか？
バランスよく食べて、健康的な食生活を楽しみましょう！

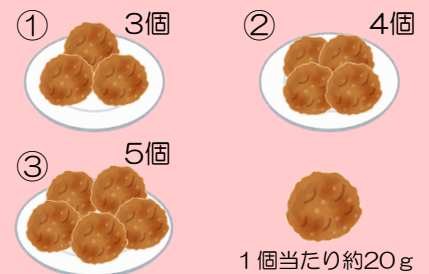
バランスよく食べよう！！ ～食事の基本クイズ～

食事は、主食・副菜・主菜をしっかりそろえ、バランスよく食べましょう！

Q1 副菜はどれでしょうか？



Q2 1食分のから揚げの目安はどれでしょうか？



〈バランスのよい食事例〉

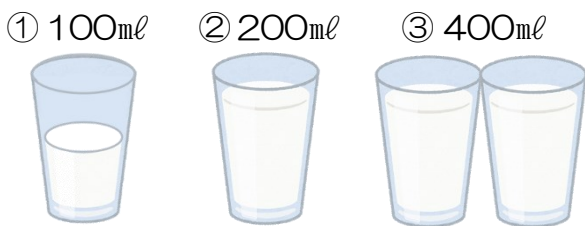
具たくさんのみそ汁は、副菜に含まれます！

Q3 次のうち主食にならないものはどれでしょうか？



1日の中で上手にとりいれましょう！

Q4 1日にのむ牛乳の目安量はどのくらいでしょうか？



Q5 1日にとる果物の目安量はみかんなら何個でしょうか？



野菜をしっかり食べましょう！

Q6 野菜は1日にどのくらいとるとよいでしょうか？

①約250g ②約300g ③約350g



食塩のとりすぎに注意しましょう！

Q7 1日の食塩摂取目標量は、男性も女性も7.5g未満でしょうか？

① ○ ② ×



◎解答は2枚目をご覧ください。

バランスの良い食事についての詳細はこちら→
Vol.1毎日の食事、基本をおさえてバランスよく

