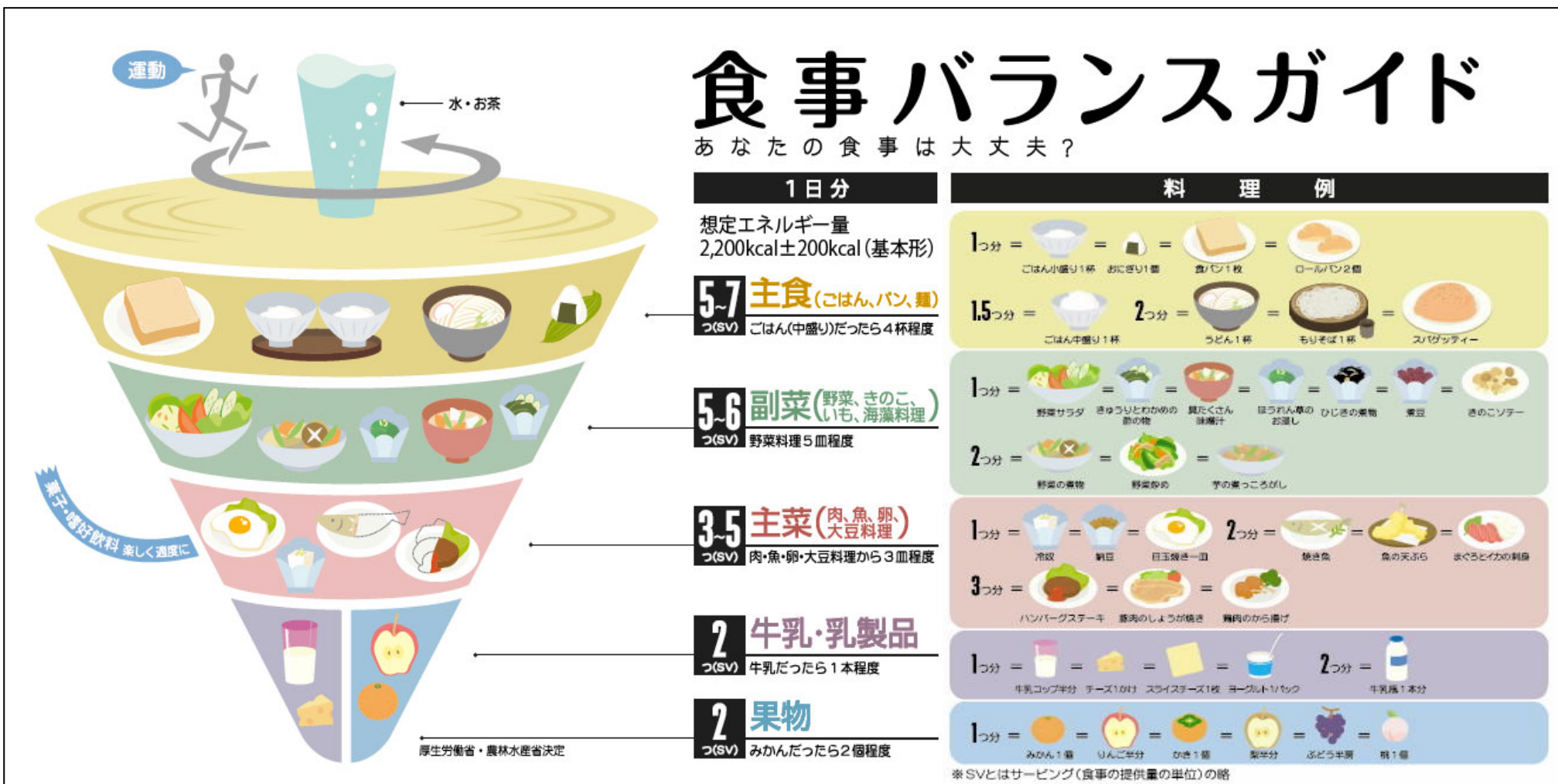


『食事バランスガイド』を活用しよう！

『食事バランスガイド』とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。バランスよく食べて、運動をするとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。

あなたのコマはうまく回っていますか？



「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師や管理栄養士から食事指導を受ける方は、その指導に従ってください。