

# バランスの良い食事とは？

## 食事バランスガイドでチェックしてみよう

### 食事バランスガイドとは？

私たちが健康で暮らすために

1日に『なにを』『どれだけ』食べたらいいのか

料理の組み合わせと量を分かりやすく

イラストで示したのが食事バランスガイドです。

図のように5つの料理グループからできていて、

どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。

それぞれのグループをどれだけ食べたらよいかは、

「つ(SV)」で数えます。SVとはサービング(料理の単位)の略です。

※糖尿病や高血圧などで医師・管理栄養士の指導を受けている方はそちらの指示に従ってください。

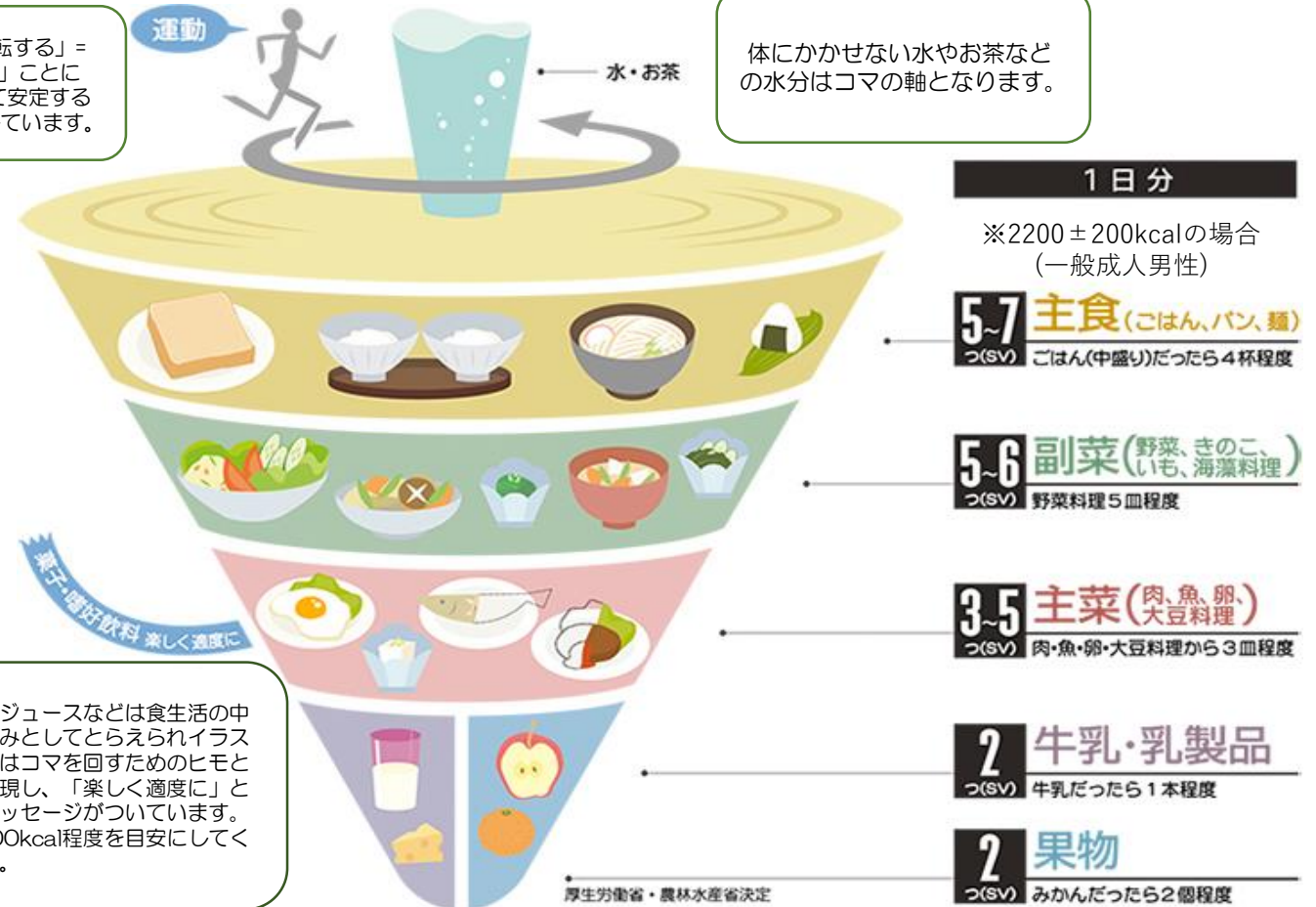
健康な体づくりには、  
バランスのとれた食事が必要です。  
あなたの食生活、コマがバランスよく回りますか？

「コマが回転する」=「運動する」ことによって初めて安定することを表現しています。

運動

水・お茶

体にかかせない水やお茶などの水分はコマの軸となります。



出典・参考：厚生労働省・農林水産省 食事バランスガイド