

《食事バランスの目安を知るためのランチョンマット》

実際に、食事の時に食器を置いてみましょう♪

(太線の円)：毎食、食べましょう

(点線の円)：1日1~2回くらい食べましょう

<水分>

<副菜>

野菜を使った料理

- *1日350g目標
- *漬物は野菜に含まれません
- *ご飯より先に食べましょう

<果物>

<乳製品>

<主食>

ごはん・パン・
麺類等

油類や調味料は、料理によって、1日の適正量の範囲内で適宜とりましょう



<主菜>

肉や魚、卵、大豆製品

などを使った料理

- *生で手のひらに載るくらいの大きさを1~2個が目安

3・3・30運動を実践すると自然と栄養のバランスがとれた食事ができます。

*3・3・30運動とは? : 1日3食、3つの器で、30品目を目標に食事をしましょう!という運動です。よくかんで、おいしく食べましょう♪