

バランスのとれた食事

毎食 主食 主菜 副菜 をそろえましょう

野菜のおかず



副菜



水分

メインのおかず



肉・魚・卵・大豆製品が
中心のおかず

主食



ごはん、パン、麺類など



一日のどこかで食べましょう



牛乳またはヨーグルト



果物

バランスのとれた食事

3つのお皿をそろえるのがポイント

量の目安（一日）

毎食

野菜のおかず

2皿程度



メインのおかず

肉・魚・卵・大豆製品など

手のひらサイズ



主食

ごはん、パン、
麺類など



茶碗1杯、1人分

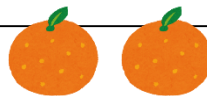


一日の中で

牛乳またはヨーグルト
1杯



果物
握りこぶし2個程度



水分
1.2ℓ
コップ8杯

