

バランス献立 1:2:3

健康メモ

スマートな食事で 今日も元気！

スマートな食事とは、適量の食事をバランスよく食べることです。こうすることで、肥満や生活習慣病（がん・循環器疾患・糖尿病など）を予防します。

彩りの良い素敵な食卓は

- 主菜は適量、脂に注意
- 小鉢2つの野菜から
- 主食もしっかり、よく噛んで味わって

主菜・副菜・主食の割合は

- 1:2:3 心とからだが好き割合

余分に注意！調味料

- 塩分・糖分・脂肪分
しょうゆ、砂糖、マヨネーズなどは、かけすぎないで持ち味を味わって

美味しく食べて綺麗に片付け

- ごみ減量もこころがけ

外食もヘルシーに

- ヘルシーメニュー推奨店のヘルシーメニューはバランスOK！

しっかり食べたら、適度に運動



毎食の食事は、主菜・副菜・主食を揃えて1:2:3の割合で

食事バランスガイド

〈1日の食事のめやす〉
「何を」「どれだけ」食べたらよいかをこまの絵で示しています。

