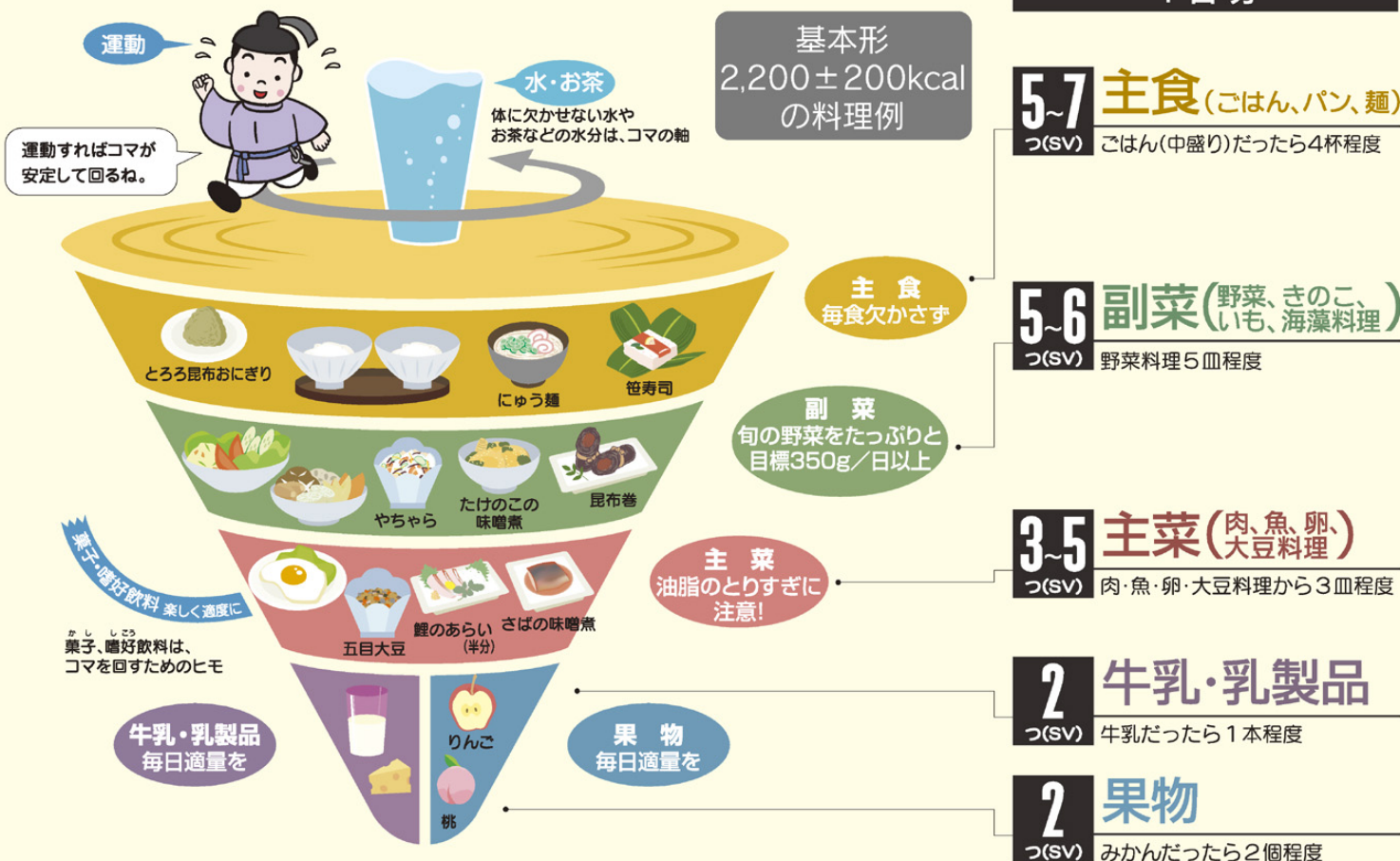


高岡版 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



※厚生労働省、農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、高岡市が作成したものです。

(お願い)「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、高血圧など病院で医師又は管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指示に従ってください。

バランスのよい食事をとるには「**主食+副菜+主菜**」を組み合わせることが大切です。



「食事バランスガイド」 ってなあに？

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一
目でわかる食事の目安だよ。

※赤字は、郷土料理や地元産食材を使った料理などです。



※単位: 1つ(SV) SVとは、サービング(食事の提供量)の略

あなたの適量をチェックしてみよう!

