



健康だより

4月

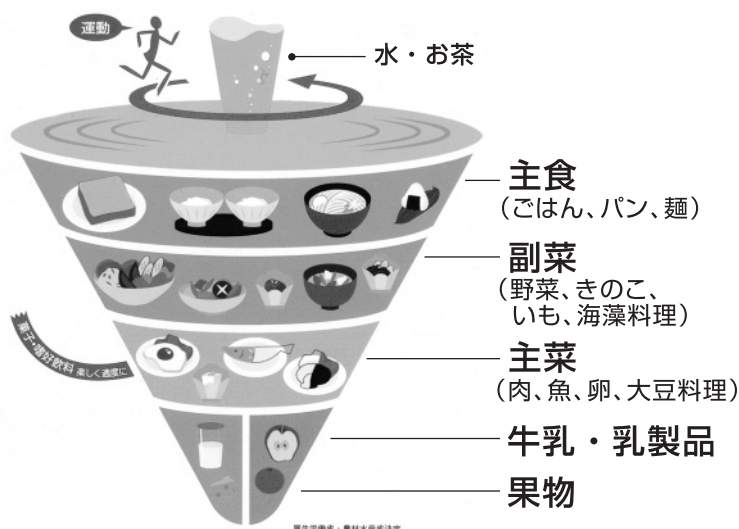
食生活編

☎ 73-1333 福祉保健課

皆さんのちょっとした工夫、
アイデア料理を教えてください！

☆ コマ に込められた意味とは・・・☆

食事バランスガイド



みなさん、このイラスト見たことがありますか？

先日、ある教室でこのイラストを紹介したところ、「町内みんなに配ったらいいのに」という、アドバイスをいただきましたので、さっそく町報の紙面を借りて、載せさせていただきました(カラーではないのが残念ですが・・・)

このイラストは、『食事バランスガイド』と呼び、「何を」「どれだけ」食べたらよいのかを、『コマ』のイラストで示したものです。

イラストに込められた意味は、下記のとおりです。

【ご飯を中心におかずを組み合わせる「伝統的な日本の食事スタイル」が基本】

- (コマ全体) → 1日3回の【食事バランス】を示す。
上部からしっかり食べて欲しい順に並んでいる。
(主食・主菜などのバランスがくずれると、コマはたおれてしまいます)
- (コマの軸) → 軸はコマが回転するのに不可欠です。
人間のからだに欠かせない【水分】を表現しています。
- (コマの回転) → 【運動】を表現。
人間は適度な運動をすることで、健康的な生活を送ることが出来ることを表現しています。

使い方にはルールがありますが、まずは、自分の食生活を見直して、このコマのように、バランス良く立って回っていられるかを振り返る参考にしてもらえたらと思います。

使い方の詳しいルールが知りたい方は、お気軽にお問い合わせください。

そういえば、どこかのメーカーの食パンの袋にものってましたよ

