

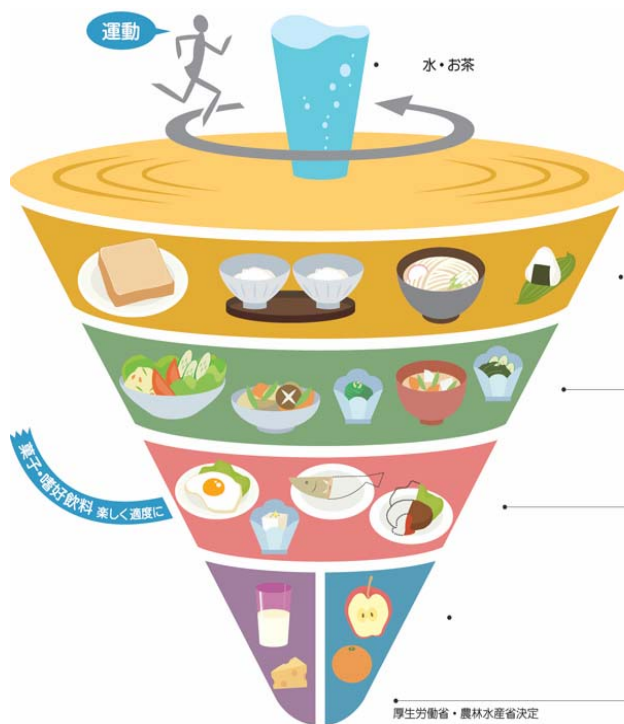
# た ま な ん 多摩南ミ二通信

(財)東京都保健医療公社  
多摩南部地域病院  
地域医療連携室第85号  
平成17年10月1日発行  
連絡先 042-338-5111(代)

## 「食事バランスガイド」とは...

「健康を維持するために、何をどれだけ食べたらよいか」がひと目でわかるような絵で示されたもので、厚生労働省・農林水産省の合同チームより平成17年6月に発表されました。

キーワードは「バランス」。「食事のバランスが悪くなると倒れてしまう」、「回転＝運動しないと安定しない」というメッセージをこめて、コマの形となっています。



1日分

**5~7 主食**(ごはん、パン、麺)  
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5~6 副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
つ(SV) 野菜料理5皿程度

**3~5 主菜**(肉、魚、卵、大豆料理)  
つ(SV) 肉・魚・大豆料理から3皿程度

**2 牛乳・乳製品**  
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

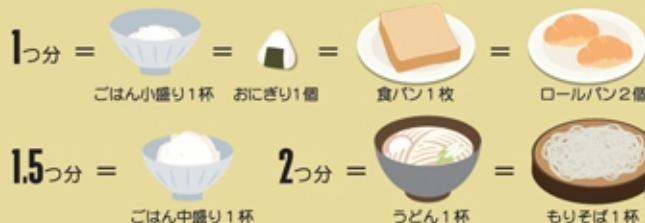
**2 果物**  
つ(SV) みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

1日分

料理例

**5~7 主食**(ごはん、パン、麺)  
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度



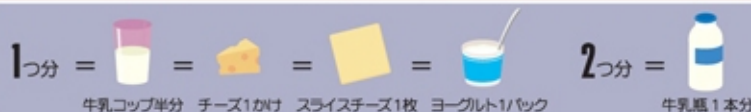
**5~6 副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
つ(SV) 野菜料理5皿程度



**3~5 主菜**(肉、魚、卵、大豆料理)  
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



**2 牛乳・乳製品**  
つ(SV) 牛乳だったら1本程度



**2 果物**  
つ(SV) みかんだったら2個程度



♪「多摩南ミ二通信」をご希望の方は面会受付までお申し出下さい。♪