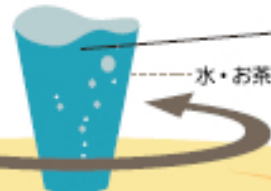


運動はコマの回転

コマは、回転することによって初めて安定し、私たちの食生活のコマも運動が必要であることを表しています。

運動

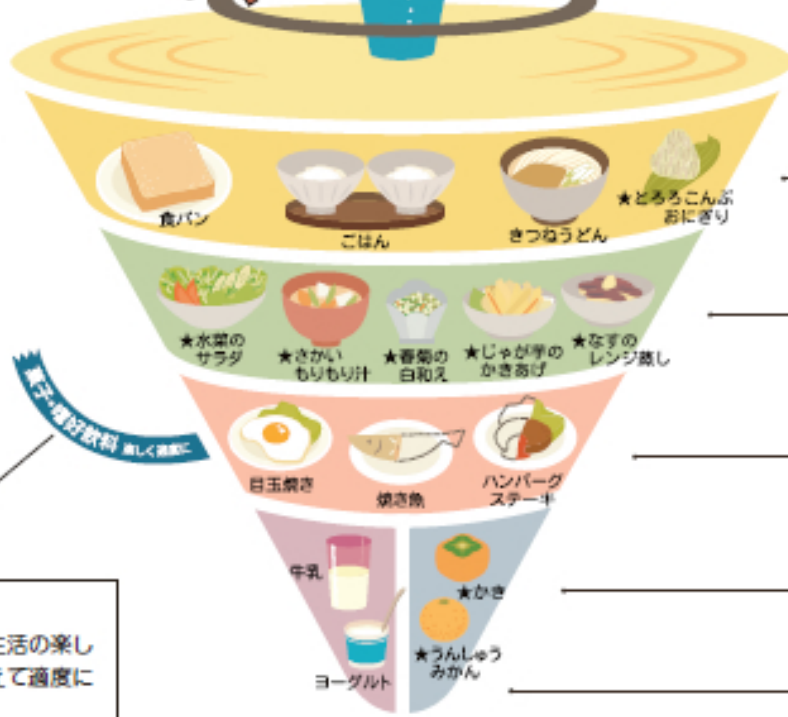


水分は軸

コマの軸のように、水やお茶といった水分は食事の中で欠かせません。

料理例

それぞれの食品グループの料理例と数値の教え方はここをご覧ください。



1日分

料理例

5-7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度



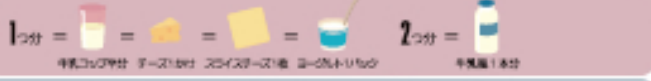
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)
野菜料理5皿程度



3-5 主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度



2 果物
みかんだったら2個程度



※5Vとはサービング(食事の提供量の単位)の略

コマを回すためのヒモ

お菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみの部分。バランスを考えて適度にとることが大切です。

菓子・嗜好飲料 適しく適量に

1日分 2,200±200kcal (標準エネルギー)