

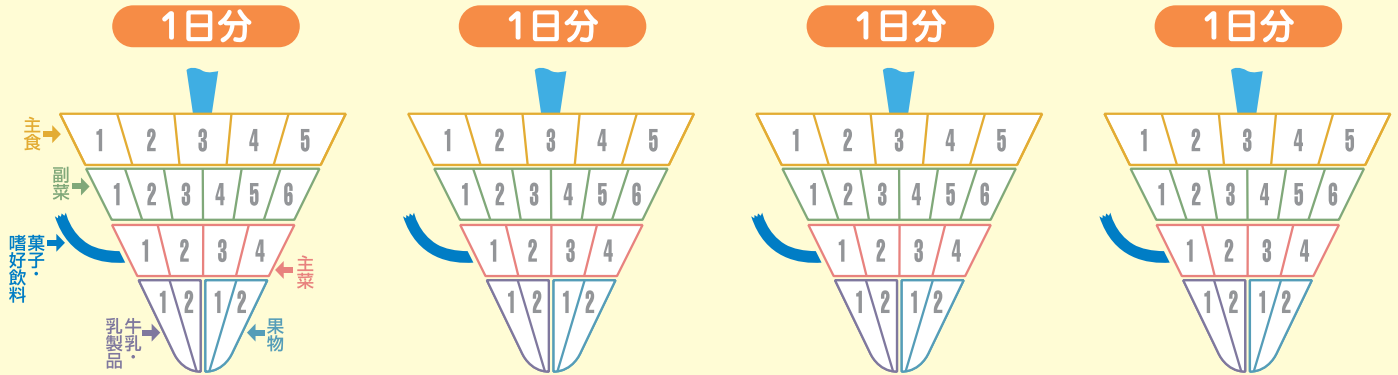
あなたのコマは回っている？

1日分の食事でチェックしてみましょう

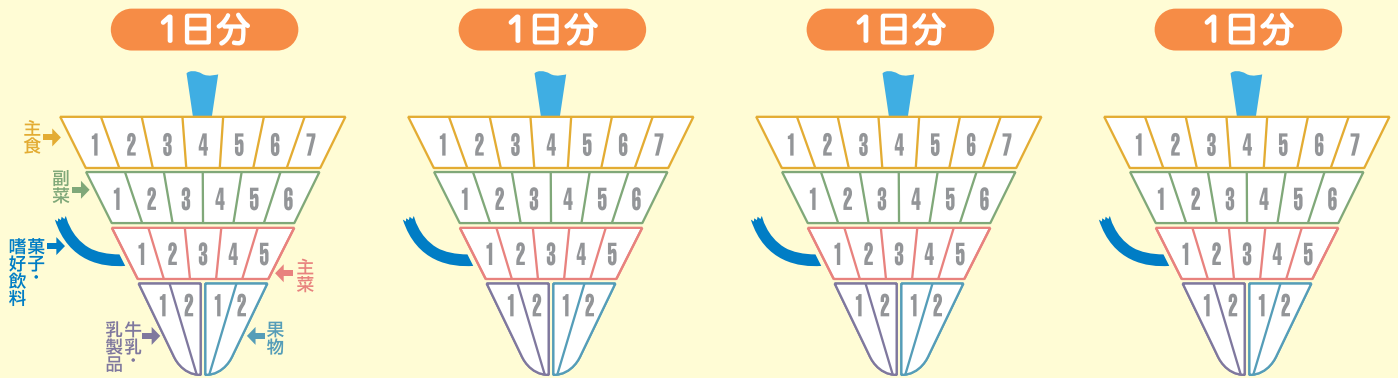
1日分のコマを料理区分ごとに塗りつぶしてみましょう。

ご自分の1日に必要な食事量の目安と、ほぼ同じだったらバランスのとれた食事になります。

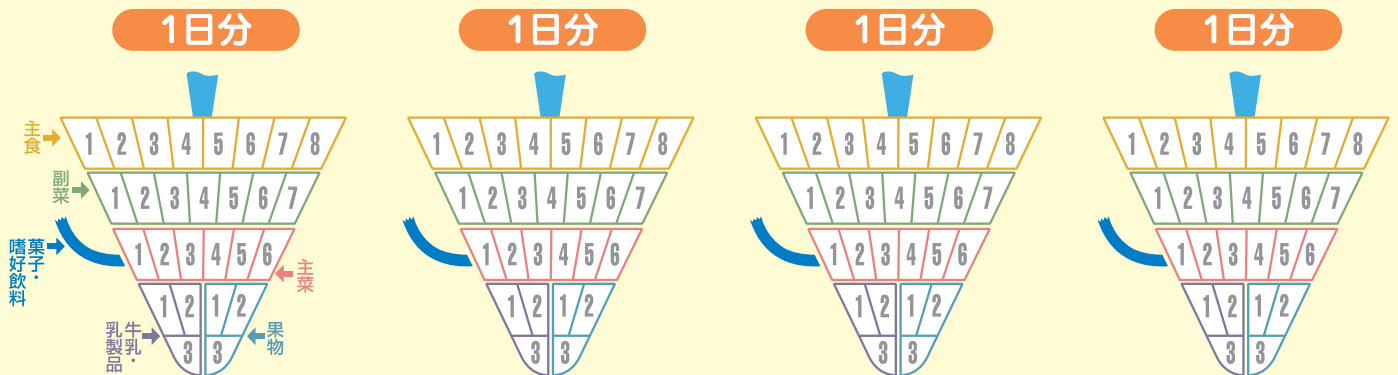
1日のエネルギー必要量が1,800kcal前後の人



1日のエネルギー必要量が2,200kcal前後の人



1日のエネルギー必要量が2,600kcal前後の人



1皿に主食と副菜、主菜が盛られた料理の場合

ご飯や野菜、肉などが一緒になっている料理は、主食、副菜、主菜に分けて数えましょう。

(例) カレーライス

- ご飯大盛り約1杯分なら → 主食「2つ」
- 野菜が全部で小鉢約2皿分なら → 副菜「2つ」
- 肉が全部で普段の肉料理の約3分の2人前なら → 主菜「2つ」

