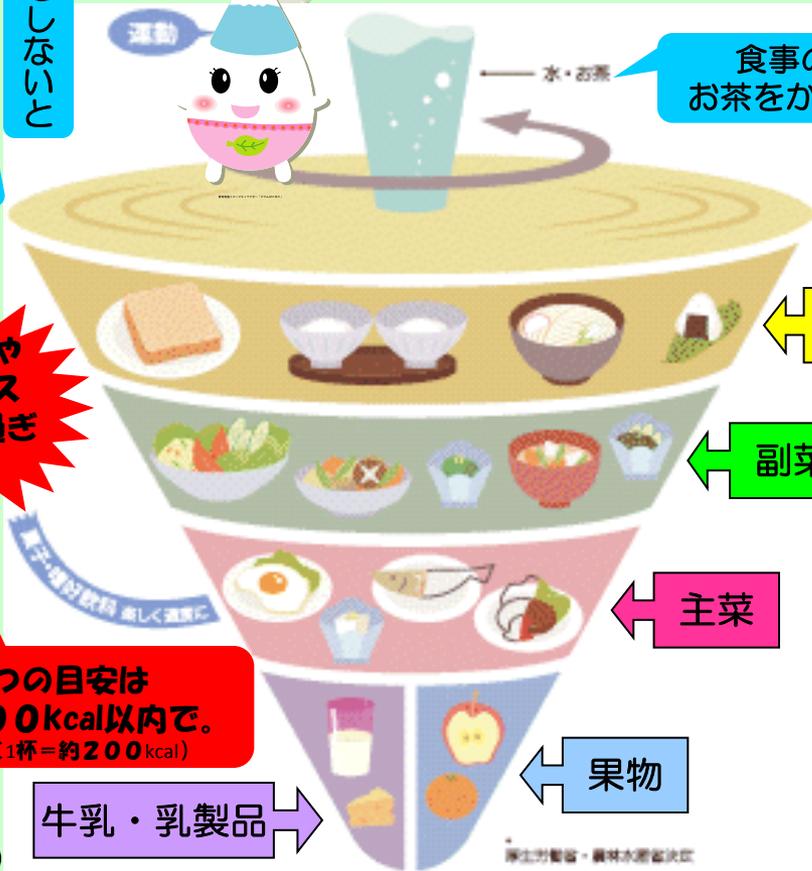


# めざせ！ 食事バランス マスター

食事バランスガイドは、1日に、どんな食べ物をどのくらい食べたらいいか、わかる図のことだよ。

ごはんは回しなさい

運動もしないと



食事の時は お茶をかかさず！

お菓子や ジュース のとり過ぎ 注意！

おやつ目安は 1日に200kcal以内で。  
(ごはん軽く1杯=約200kcal)

牛乳・乳製品

例えば..これだととり過ぎ！  
 ・ポテトチップス(1袋、60g)  
 =約330kcal  
 ・チョコレート(1枚、50g)  
 =約280kcal

年齢	性別	エネルギー(kcal)
12~14歳	男子	2500
	女子	2250
15~17歳	男子	2750
	女子	2250

食事摂取基準(推定必要量)  
(1人1日あたり、身体活動レベルが「ふつう」の場合)



食事バランスマスターになるために・・・  
 ●ごはんとおかず、バランスよく食べるべし！  
 ●朝ごはん・昼ごはん・夕ごはん、規則正しく食べるべし！  
 そして..  
 しっかり運動しよう、生活リズムを整えよう、  
 夜はぐっすり眠ろう。