



自分の1日の食事をふりかえり、 食事バランスガイドに記入してみましょう！

※P7、8の詳しい説明を参考にしてください

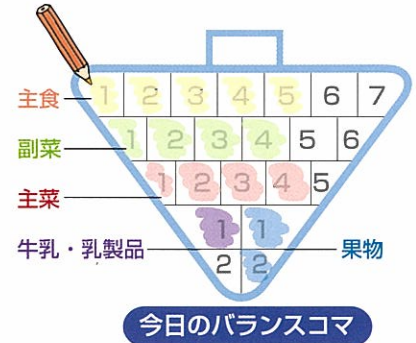
あなたの食事バランスを見てみましょう。何が食べ過ぎだったか、足りなかったりかが目で見て分かります

記入例

食べたもの欄に1日の朝ごはん・昼ごはん・晩ごはんをそれぞれ書き込みます。

食事バランスガイドの料理例を参考に「つ(SV)」の数を調べ、主食・副菜・主菜・牛乳・果物の欄に「つ(SV)」を記入し、合計を出します。その合計の数の色を、右の「今日のバランスコマ」に塗ります。

	食べもの	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	菓子・嗜好品
		ごはん パン・麺類	野菜・いも類 豆類・きのこ	肉・魚介類 卵・大豆	牛乳 ヨーグルト	バナナ りんご等	菓子・嗜好品
自分の適量をP7.8で調べて記入しよう！		5~7つ(SV)	5~6つ(SV)	3~5つ(SV)	2つ(SV)	2つ(SV)	
朝	ごはん(小一杯)/卵焼き/みそ汁 野菜サラダ/ヨーグルト	1つ(SV)	0つ(SV)	1つ(SV)	1つ(SV)	0つ(SV)	
昼	ミートソーススパゲティー/スープ ポテトサラダ/りんご	2つ(SV)	3つ(SV)	1つ(SV)	0つ(SV)	1つ(SV)	板チョコ半分
晩	ごはん(中一杯)/麻婆豆腐 スープ/みかん	1.5つ(SV)	1つ(SV)	2つ(SV)	0つ(SV)	1つ(SV)	
合計		4.5つ(SV)	4つ(SV)	4つ(SV)	1つ(SV)	2つ(SV)	



自分の分を記入してみよう！

	食べもの	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	菓子・嗜好品
		ごはん パン・麺類	野菜・いも類 豆類・きのこ	肉・魚介類 卵・大豆	牛乳 ヨーグルト	バナナ りんご等	菓子・嗜好品
自分の適量をP7.8で調べて記入しよう！		つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	
朝		つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	
昼		つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	
晩		つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	
合計		つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	



あなたの食事バランスはどうでしたか？

自分の適正な量と実際の食事の結果はありましたか？
コマがうまく回るように食事バランスに気をつけましょう。
家族やまわりの人の食事バランスもチェックしてみましょう！！

