

# 府中市版食事バランスガイドを活用しましょう！（見方）

運動  
水・お茶

運動することでコマは安定します  
水分は食事の中で欠かせません

日常的な表現で表示しています

一日に取る量の目安

同じくらい  
の量を取る  
ので横並び

1日分	目安
<b>5-7</b> 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛)だったら4杯程度	ごはん軽く一杯が1つ(SV) 炭水化物の供給源 ごはん・パン・麺・パスタなど
<b>5-6</b> 副菜 (野菜、きのこ、海藻類) 野菜料理の1品程度	小鉢1個が1つ(SV) ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源 野菜・芋・豆類・きのこ・海藻など
<b>3-5</b> 主菜 (肉、魚、卵) 肉・魚・卵・大豆料理から3品程度	卵1個が1つ(SV) たんぱく質の供給源 卵・肉・魚・大豆・大豆製品など
<b>2</b> 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	牛乳コップ半分が1つ(SV) カルシウムの供給源 牛乳・乳製品・チーズなど
<b>2</b> 果物 みかんだったら2個程度	リンゴ半分が1つ(SV) ビタミンC・カリウムの供給源 いちご・ぶどう・りんご

府中市では、特産品である食材を使った料理を掲載した「府中市版食事バランスガイド」のリーフレットを作成しました。このガイドは、地元の食材を掲載することで、『食事バランスガイド』を身近に感じてもらい、活用してもらうことでバランスを意識した食生活を行うことができ、健康づくりの実践に役立ててもらいたいと思います。