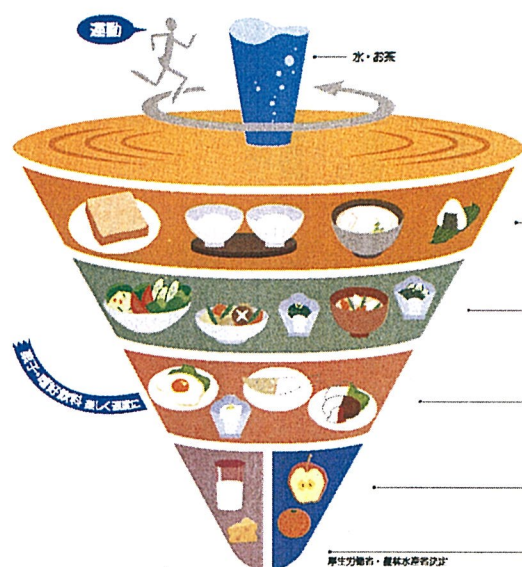


食生活改善普及月間

【10月1日～31日】

あなたの食事は大丈夫？

食事バランスガイドの活用を！

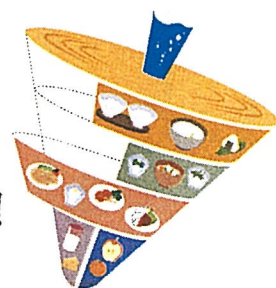


食事バランスガイド

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) 2つ分 ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、お餅1個、ロールパン1個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、お餅2個、スライサー
5-6 副菜(野菜、きのこ) 2つ分 野菜料理5品程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめのお漬物、お豆腐の煮物、お豆腐の味噌汁、お豆腐の揚げ物、お豆腐の佃煮 2つ分 = 野菜の炒め物、野菜の煮物、お豆腐の味噌汁、お豆腐の揚げ物、お豆腐の佃煮
3-5 主菜(肉・魚・卵) 2つ分 肉・魚・卵・大豆料理から3品程度	1つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理から1品、肉、魚、卵、大豆料理から1品 2つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理から2品、肉、魚、卵、大豆料理から2品
2 牛乳・乳製品 2つ分 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム、ソフトクリーム、アイス、牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム、ソフトクリーム、アイス
2 果物 2つ分 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、葡萄1房、オレンジ1個、りんご1個、バナナ1本、葡萄1房、オレンジ1個

コマの中では、1日分の料理・食品の例を示しています。これは、ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとっての適量を示しています。
(このイラストの料理例を合わせると、およそ2200kcal。まずは、自分の食事内容とコマの中の料理を見くらべてみてください。)

多すぎても
少なすぎても
コマは倒れます！



活動を開始しています

『千葉県食品表示ウォッチャー』

『千葉県食品表示ウォッチャー』とは、JAS法による食品表示がより適正に行われるように、日常の買物などで継続して食品販売店などの食品の品質表示状況をモニターするとともに、不適正な食品表示を発見した場合には、通報していただく方々のことです。

県では、『千葉県食品表示ウォッチャー』を一般県

民から公募し、50名の方に委嘱し、県下全域に配置しました。

ウォッチャーの活動は、昨年9月1日から開始され、県は、ウォッチャーと連携して、より一層の食品表示の適正化を図ります。

※問い合わせ先 千葉県農林水産部農林振興課

☎043-223-3082