

さとの花 栄養通信

Vol. 7

食事バランスガイドの見方 毎回少しづつご紹介します。今回は「水・お茶」「運動」「菓子・嗜好飲料」です。



水・お茶

水・お茶といった水分は食事の中で欠かせないものであり、料理、飲料として食事や食間などに十分量をとる必要があることから象徴的なイメージのコマの軸として表現しています。

運動

「コマが回転する」 = 「運動する」ことによって初めて安定することを表現しています。栄養バランスのとれた食事をとること、適度な運動をすることは、健康づくりにとってとても大切なことです。適度な運動習慣を身につけましょう。

菓子・嗜好飲料

菓子・嗜好飲料は食生活の中で楽しみとしてとらえられ、食事全体の中で適度にとる必要があることから、イラスト上ではコマを回すためのヒモとして表現し、「楽しく適度に」というメッセージがついています。1日200kcal程度を目安にしてください。

【200kcalの目安】

せんべい 3~4枚／ショートケーキ 小1個／日本酒コップ1杯（200ml）／ビール 缶1本半（500ml）／
ワインコップ1杯（260ml）／焼酎（ストレート） コップ半分（100ml）