

今、徳島県民の健康が危ない！

徳島県が12年連続で全国1位のものがあります。それは・・・
糖尿病死亡率です。

さらに、肥満者の割合も全国平均より高く、特に男性の肥満者の割合が顕著です。
(徳島県37.2%、全国平均28.9%)

これらの改善には、適度な運動と正しい食事が不可欠。
食事バランスガイドで健康的な食生活を実現してみませんか。

1日分

料理例

5~7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV)

ごはん(中盛り)だったら4杯程度



5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV)

野菜料理5皿程度



3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



2 牛乳・乳製品 つ(SV)

牛乳だったら1本程度



2 果物 つ(SV)

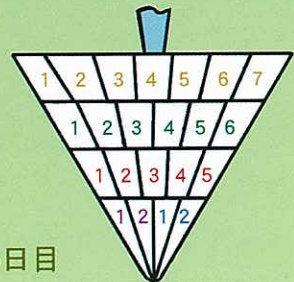
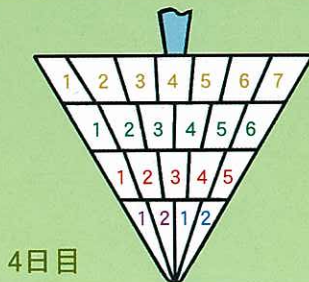
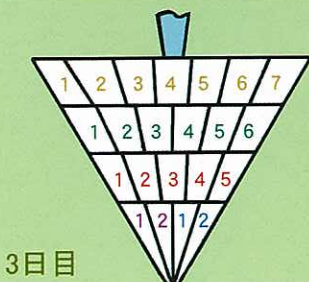
みかんだったら2個程度



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

1日に食べている食事量を調べてみましょう。

自分が1日に食べたものを、上の料理例を参考にして主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループに分け、下のコマを塗りつぶしていきましょう。きれいなコマが完成したらオッキー。塗らないグループがあったり、はみ出してもいけません。そうすれば、自分の食事に何が足りなくて、何が多過ぎるのかがわかってくるはずですよ。



注)主食(5~7)、副菜(5~6)、主菜(3~5)は摂る量に範囲があります。すべて塗りつぶすのもいいですが、自分に合った量を摂るようにしましょう。