

女性 のあなたへ

コマは回転することで安定するよ
回転=運動

運動

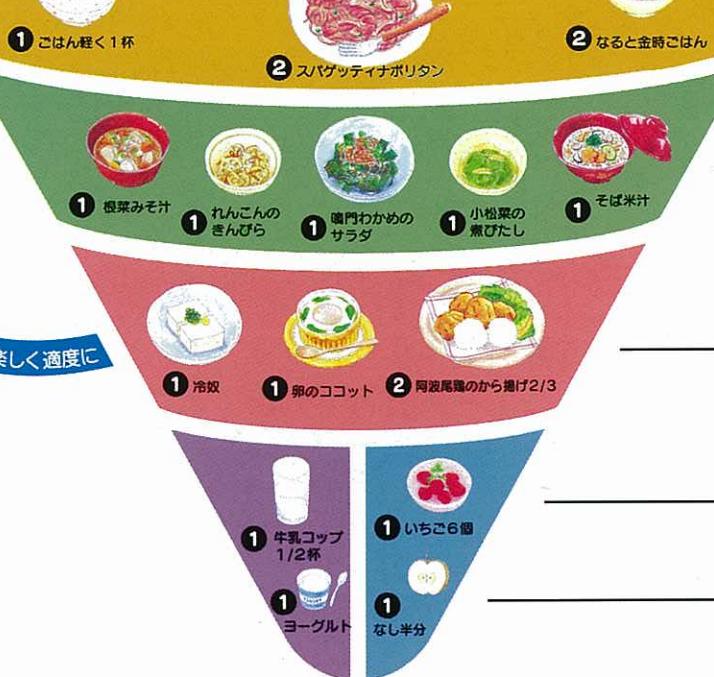


軸=水分
食事には欠かせないもの

コマを回すためのヒモ=菓子・嗜好飲料
全体のバランスを考えて適度に



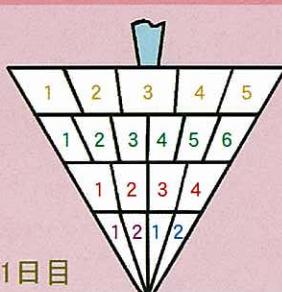
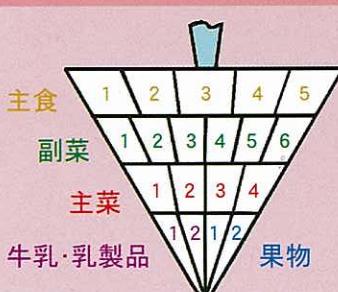
菓子・嗜好飲料 楽しく適度に



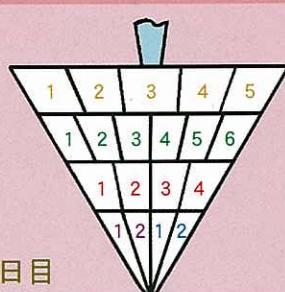
あなたはどのくらい食べていますか

コマの中の料理をたべるとおおよそ1800kcalになります。

これは1日のうちほとんど座って仕事をしている女性の適当な食事量(1日分)です。



1日目



2日目

めざせ！バランス美人

～美容と健康は正しい食生活から～

「いつまでも美しく健康でありたい。」女性なら誰もがそう願うもの。

そのために高い化粧品やサプリメントにばかり目を向けていませんか。

単にやせることが美しいと思っていませんか。

そんなあなたは一番大切なことを見落としています。何よりも毎日、バランスのとれた食事をすることが大事！

食事バランスガイドで健康美人になりませんか。

1日分

料理例

4-5 主食(ごはん、パン、麺)

ごはん(中盛り)だったら3杯程度

1分 = = = =

ごはん軽く1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5分 =

2分 =

=

=

=

ごはん中盛り1杯

ごはん大盛り1杯

うどん1杯

もりそば1杯

半田そうめん1杯

スパゲッティ

5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

野菜料理5皿程度

1分 = = = = = = =

野菜サラダ

きゅうりとかわみの

真にくさんみそ汁

ほうれんそうのお浸し

ひじきの煮物

豚の骨

れんぶ

ならえ

2分 =

=

=

=

=

野菜の煮物

野菜炒め

芋の煮っこごし

里芋でんがく

3-4 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1分 =

=

=

=

=

冷奴

納豆

目玉焼き

竹ちくわ1本

ちりめん

2分 =

=

=

=

=

焼き魚

魚の天ぷら

まぐろとイカの刺身

ハンバーグ

豚のしょうが焼き

鶏肉のから揚げ

2 牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度

1分 =

=

=

=

=

牛乳コップ半分

チーズ1かけ

スライスチーズ1枚

ヨーグルト1パック

牛乳コップ1杯

2 果物

みかんだったら2個程度

1分 =

=

=

=

=

みかん1個

りんご半分

かき1個

なし半分

ぶどう半房

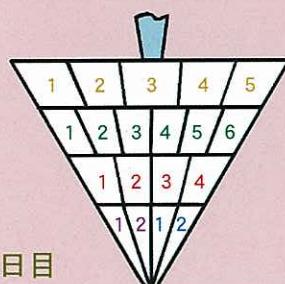
もも1個

いちご

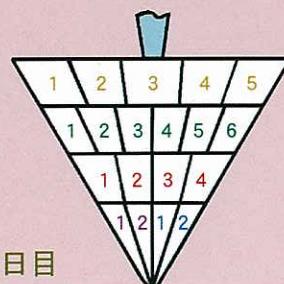
※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

1日に食べている食事量を調べてみましょう。

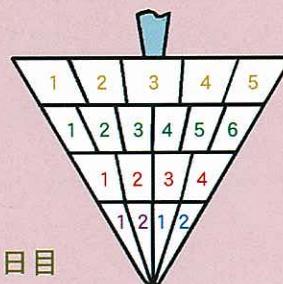
自分が1日に食べたものを、上の料理例を参考にして主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループに分け、下のコマを塗りつぶしていきましょう。きれいなコマが完成したらオッケー。塗らないグループがあったり、はみ出してもいけません。そうすれば、自分の食事に何が足りなくて、何が多過ぎるのかがわかつてくるはずです。



3日目



4日目



5日目

注)主食(4~5)、副菜(5~6)、主菜(3~4)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。