



さいたまけん
埼玉県のマスコット
「コバトン」

食事って大切だよね!

～自分の食生活を振り返ってみよう～

食事をしっかりとろう!

毎日を健康に過ごすには、1日の生活の仕方が深くかかわっており、1日の生活リズムに合わせて食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが大切です。

栄養のバランスがよい食事をとることや1日3食を規則正しくとることが重要です。

食事の栄養バランスを手軽にチェック!

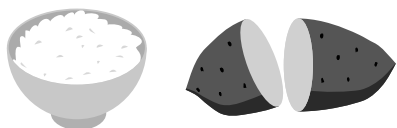
主に含まれている栄養素により、食品を3つのグループに分けます。食事ごとに、3つのグループの食品が組み合わされているかをチェックしてみましょう。3つのグループの食品がすべて揃うことで、栄養のバランスのよい食事になります。



「おもにエネルギー

「もとになる」食品

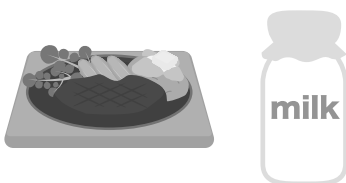
ご飯、パン、いも類、
麺類など



「おもに体をつくる

「もとになる」食品

肉、魚、豆・豆製品、
卵、牛乳・乳製品など



「おもに体の調子を整える

「もとになる」食品

ブロッコリー、
小松菜などの野菜類
いちごなどの果物

