

# 「食事バランスガイド」で実践 毎日の食生活チェックブック



「食事バランスガイド」は、コマのイラストにより、「何を」「どれだけ」食べたらよいか分かりやすく示されています。このチェックブックに従ってバランスのよい食生活を送ってみましょう。

## 〈お願い〉

「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりを目的につくられたものです。糖尿病、高血圧など病院で医師又は管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。