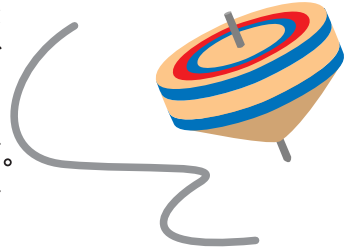
食事バランスガイド、どうして「コマ」の形なの？

★1　コマは軸を中心にバランスのとれた形をしていますね。そのバランスが崩れると･･･コマは傾いてしまいます。食事も同じ。あなたの食事バランスガイドのコマが傾かないよう、バランスの良い食事を心がけましょう！

★2　コマは回っていると安定して立ちますが、回っていないコマは倒れてしまいます。健康的な生活も、『運動』なしでは考えられません。「食事バランスガイド」は、日々の生活に欠かせない運動のことも絵で表現しているのです。

★3　「食事バランスガイド」では食生活の『お楽しみ』の部分、お菓子やお酒、コーヒーなどの嗜好品をコマのヒモとして表しています。



ヒモがあるとコマの回転に弾みがつきます。しかし！ヒモが何本もあったり長すぎたりすると、絡まってしまって、かえって良く回りません。お菓子やお酒はほどほどに、食事に影響しない程度にしましょうね！

★4　コマのかなめ、軸の部分は「お水」を表しています。これから乾燥した季節が続きます。“コマ”めな水分補給を心がけましょう。

さらに詳しいことが知りたい方は栃木県のホームページ、
“健康づくり推進室へようこそ”ボタンをクリック!!

→http://www.pref.tochigi.jp/welfare/kenkoudukuri/kenkoudukuri/kenkodukuri-index.html

※次回は**減塩、生活習慣病予防週間**(2月)についてお知らせします！

＜問い合わせ先＞

栃木県健康増進課 健康づくり推進室　TEL028-623-3094

県西健康福祉センター　TEL0289-64-3125　県東健康福祉センター　TEL0285-82-3321

県南健康福祉センター　TEL0285-22-1509　県北健康福祉センター　TEL0287-22-2679

安足健康福祉センター　TEL0284-41-5895　（各センター担当課：健康対策課 栄養難病担当）

発行　栃木県県南健康福祉センター　TEL0285-22-1509

「とちぎ健康21協力店」から発信します！

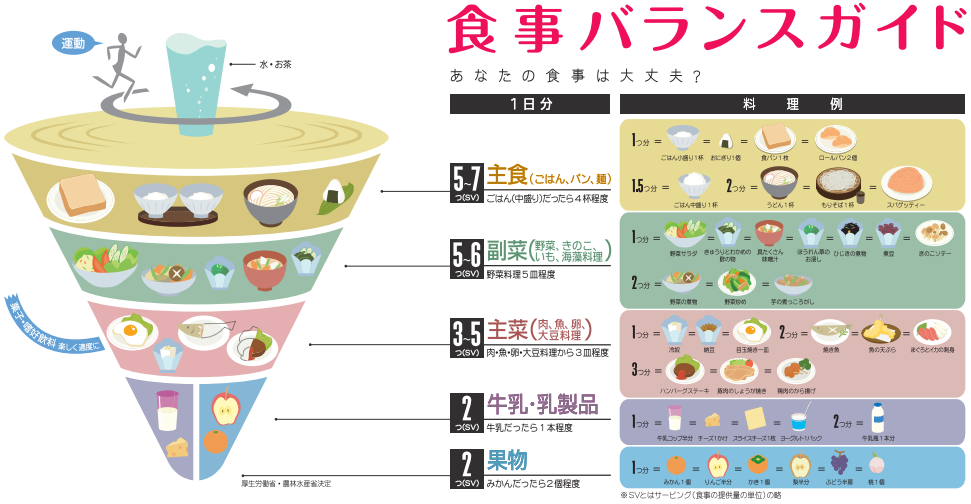
健康情報 NO.4
「食事バランスガイドについて」

（H20.1）

年末･年始とイベントが重なり、食事のペースが乱れたままになっていませんか？

こんな時期こそ、食事バランスに気をつけたいところ。

食事のバランスを確認したいときに、ぜひ皆さんに使っていただきたいのが↓下の図、「食事バランスガイド」です。



「食事バランスガイド」は何をどれだけ食べたらよいかということを、『料理』などのイラストで分かりやすく示したものです。

では、どのようにしたら「あなたに合った使い方」が出来るのでしょうか？　ページをめくって、「食事バランスガイド」のこと、知って、使ってみてください！

いいひと いいこと
つぎつぎ“とちぎ”