

健康長寿なふくい

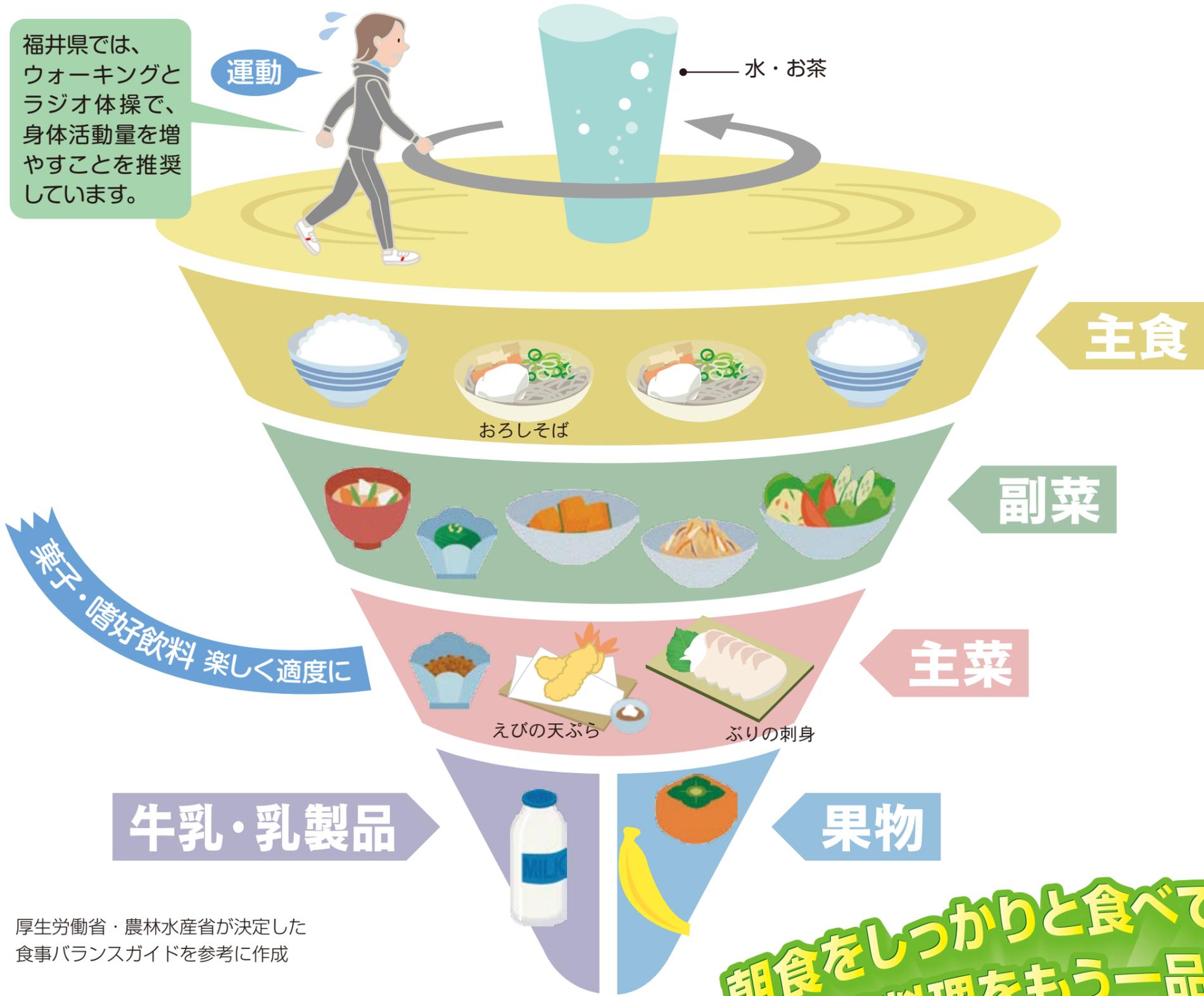
食事バランスガイド

～福井県版食事バランスガイド～

福井県では、ウォーキングとラジオ体操で、身体活動量を増やすことを推奨しています。

運動

水・お茶



厚生労働省・農林水産省が決定した食事バランスガイドを参考に作成

朝食をしっかりと食べて、野菜料理をもう一品ふやしましょう！

働き盛り期の1日の食事例

朝食



- ・ご飯大盛り1杯(主食2つ)
- ・具だくさん味噌汁(副菜1つ)
- ・ほうれん草のお浸し(副菜1つ)
- ・納豆(主菜1つ)
- ・牛乳(牛乳・乳製品2つ)
- ・バナナ1本(果物1つ)

昼食



- ・おろしそば2皿(主食2つ)
- ・かぼちゃの煮物(副菜1つ)
- ・えびの天ぷら(主菜2つ)

夕食



- ・ご飯大盛り1杯(主食2つ)
- ・野菜サラダ(副菜1つ)
- ・切り干し大根の煮物(副菜1つ)
- ・ぶりの刺身(主菜2つ)
- ・柿(果物1つ)

合計

エネルギー
2214kcal

野菜量
410g

塩分
9.7g

