

食事バランスガイド マイ手帳

県民の3人に1人が
食べ過ぎの可能性！

1人ひとりを見ると、
食べ過ぎている人が
かかっていることが
多いよ。

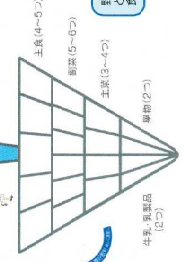
それは
大変だね。

エネルギーの摂取量に関する調査結果

性別	平均値	目標値	超過率
男性	27.3	26.4	3.0%
女性	21.2	20.4	3.9%
平均	24.3	23.4	3.8%

自分の食事を 書き込んでみよう！

食べ過ぎている人は、
コマの中を書いた料理で完成させると、
おおよそ 1,800kcal になります。

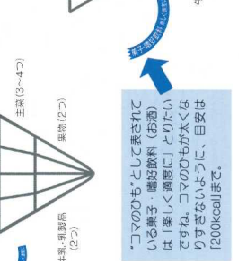


記入例



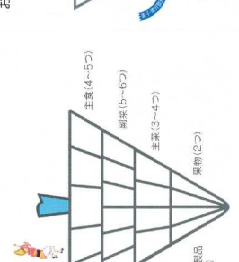
「コマのひま」として表されて
いる数字・補助原料(お肉)
は1個1個割ると「ひま」の
りすね、コマのひまが大きい
りすねをひまとして、目安は
1200kcalまで。

記入例



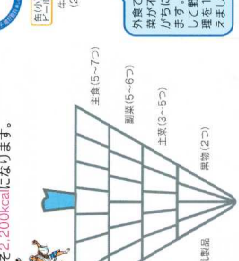
「コマのひま」として表されて
いる数字・補助原料(お肉)
は1個1個割ると「ひま」の
りすね、コマのひまが大きい
りすねをひまとして、目安は
1200kcalまで。

記入例



「コマのひま」として表されて
いる数字・補助原料(お肉)
は1個1個割ると「ひま」の
りすね、コマのひまが大きい
りすねをひまとして、目安は
1200kcalまで。

記入例



「コマのひま」として表されて
いる数字・補助原料(お肉)
は1個1個割ると「ひま」の
りすね、コマのひまが大きい
りすねをひまとして、目安は
1200kcalまで。

自分の食事を 書き込んでみよう！

食べ過ぎている人は、
コマの中を書いた料理で完成させると、
おおよそ 2,200kcal になります。



記入例



「コマのひま」として表されて
いる数字・補助原料(お肉)
は1個1個割ると「ひま」の
りすね、コマのひまが大きい
りすねをひまとして、目安は
2200kcalまで。

食事バランスガイド

得点バランスガイドを
参考にしている人は
19.1% だけになって
います。

得点バランスガイドに関する調査結果

性別	平均値	目標値	超過率
男性	27.3	26.4	3.0%
女性	21.2	20.4	3.9%
平均	24.3	23.4	3.8%