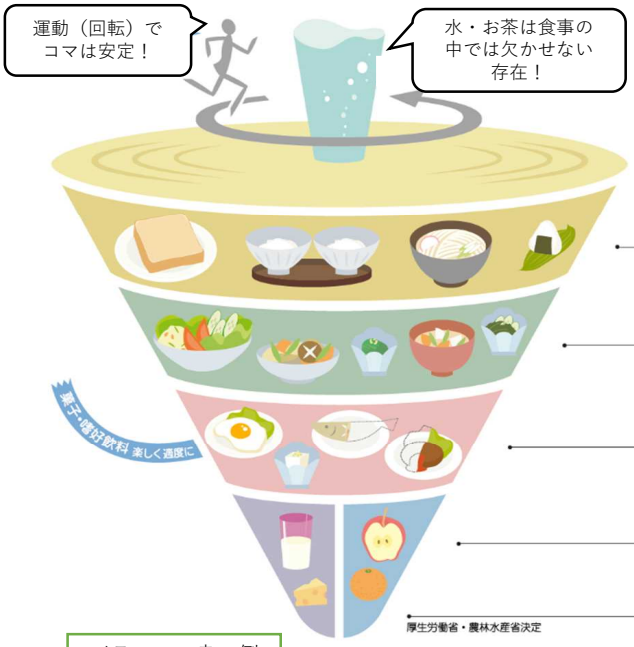
まめなかなつうしん

第386号:R7.7.1
発　　行:関　市
編　　集:関保健所管内
行政栄養士研究会

食事バランスガイドを知ろう

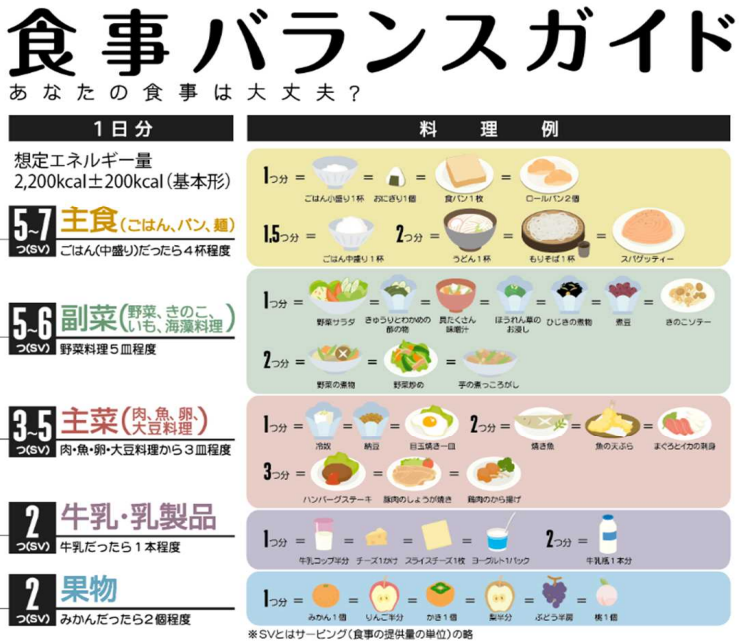
１日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが、一目でわかるのが、「食事バランスガイド」です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組合せでバランスがとれるよう、それぞれの適量をコマの形のイラストで表しています！
ご自分の食事と比較してみると、コマが安定しているかわかります。
この機会に「食事バランスガイド」を活用してみませんか？

日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージ



バランスの良い例

バランスの悪い例



１日に必要な食事の量は、
性別や年齢、運動量によって
違います。
詳しくはこちらから　⇒

中濃地域の郷土料理（関市）

いももち

関市のいももちは、里芋と米が使われるのが特徴で、一緒に炊き、よく潰して丸めたものをそのまま、もしくは焼いて、生姜醤油などで食べます。一年で最も重要な農作業である稲刈りが終わる晩秋に、一年の労をねぎらうために食されていました。また、くず米も利用できます。里いもは貯蔵性がよく1年中出回りますが、中濃地区特産の「円空さといも」は、もっちりとした粘りがあり、秋頃から出荷がはじまります。子どものおやつにもおすすめです。作り方はこちらにあります↓

まめなかなつうしん　関市　検 索

関市市民健康課（保健センター）　TEL：0575-24-0111
※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。
（ｱﾄﾞﾚｽ：http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html）

＊＊関市で「クックパッド（料理レシピの投稿・検索サービス）」に写真付きでレシピ紹介をしています。ご活用ください！＊＊