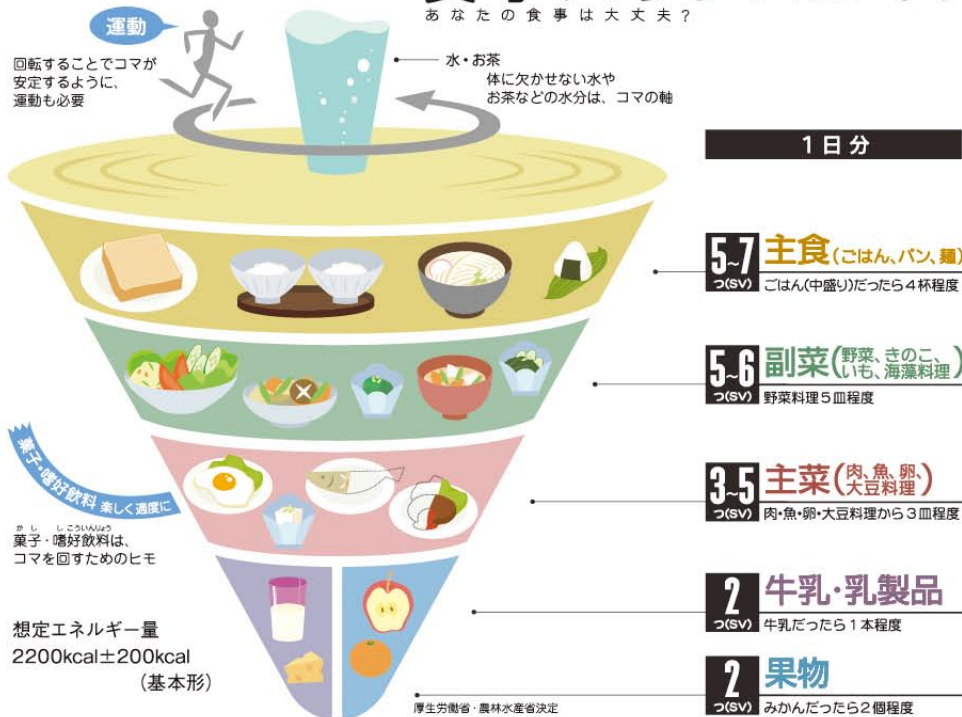


主食・副菜・主菜をそろえた食事で、健康な生活をおくりましょう。

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。バランス良く食べて、運動をすると、コマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは傾いて倒れてしまいます。コマのイラストの形は、各料理をどのくらい食べたら良いかを視覚的にイメージしています(上に位置する料理グループほど面積が大きく、食べる必要がある量も多くなっています)。

※「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。



健幸で元気に  
暮らそう！

Smart Wellness **さいたま**  
スマートウエルネス

※「健幸」とは、～健康で幸せ～ 身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ心豊かな生活を送れることを言います。

編集・発行 さいたま市北区役所コミュニティ課 令和2年9月発行  
〒331-8586 さいたま市北区宮原町1-852-1 TEL 048-669-6020 FAX 048-669-6161

さいたま市  
北区

# ウォーキング & ジョギング ガイド

～気軽に楽しく元気に健康づくり～



北区の花  
菜の花