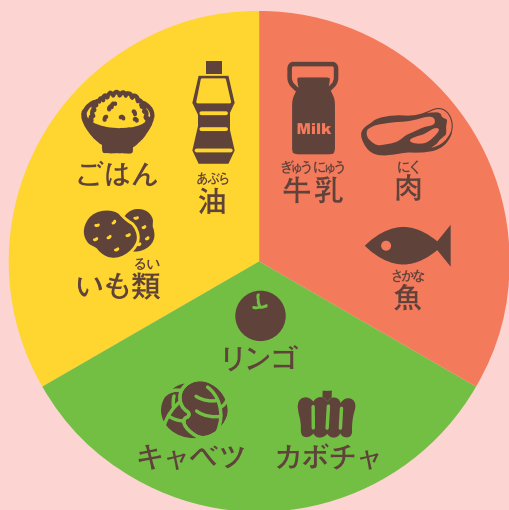
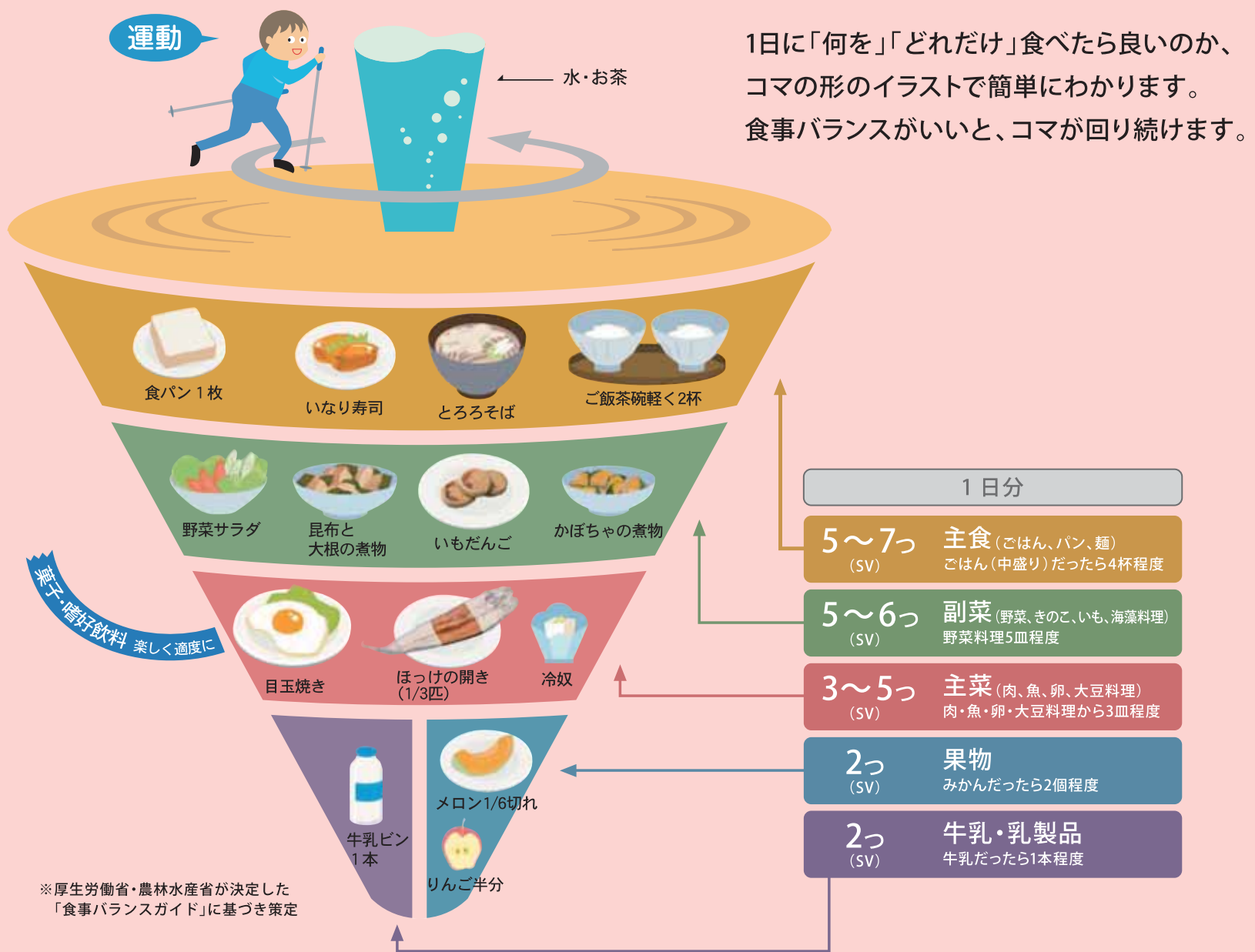




元気に、まわってる？

どさんこ食事バランスガイドで、食生活を簡単チェック！



色で覚えて
バランス良く食べましょう。

3つの食品グループとその働き

- 黄：おもにエネルギーのもとになる食品
- 赤：おもに体をつくるもとになる食品
- 緑：おもに体の調子をととのえるもとになる食品

DATA

野菜の摂取量、特に緑黄色野菜の摂取量が減少しています。

■食品群別摂取量の推移(北海道) (単位:g)

	平成15年	平成18年
穀類	446.6	424.7
豆類	54.6	52.1
野菜類	257.4	244.8
魚介類	104.7	82.6

資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」