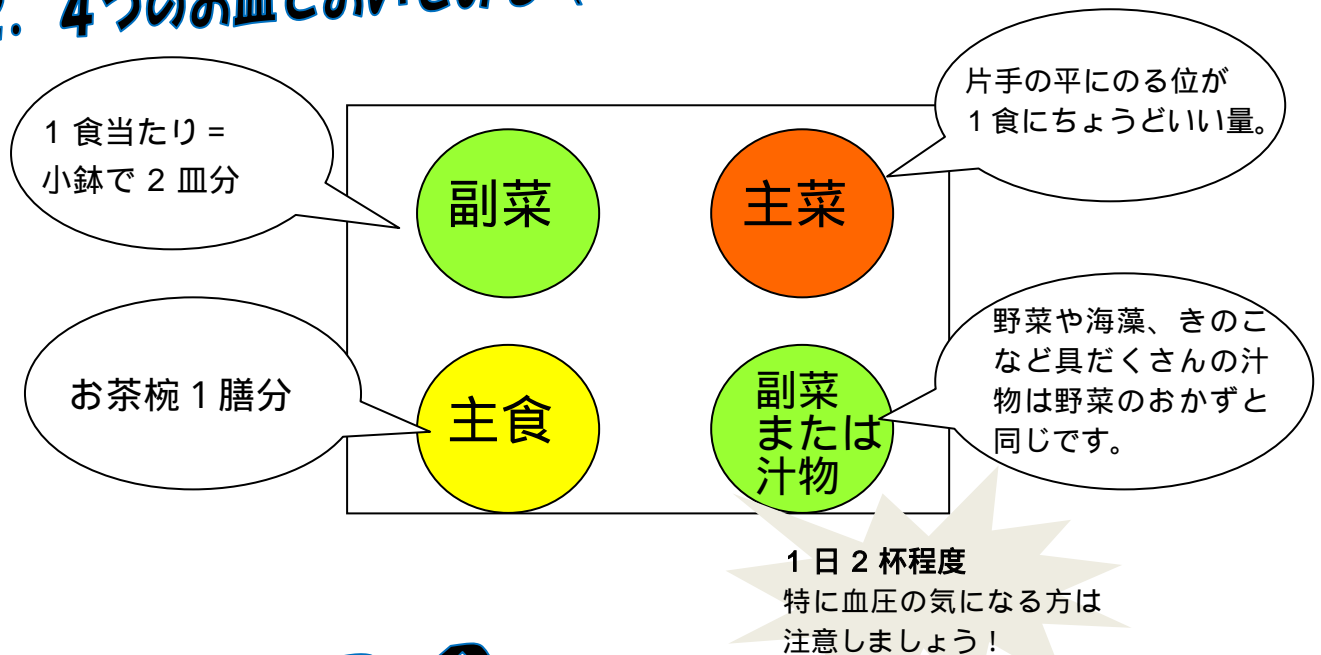


みつけバランスマットの使い方

1. 主食・主菜・副菜の仲間分け (バランスマット表面)

- ・ **主食とは**・・・穀類《ご飯、麺類、パン(菓子パンは除く)、餅など》
熱や力のもとになる。 毎食一皿。
- ・ **主菜とは**・・・肉類、魚介類、納豆などの大豆製品、練り製品などたんぱく源
血や肉など体を作る。 毎食1皿。
- ・ **副菜とは**・・・野菜、海藻、きのこ類、こんにゃく
体の調子をととのえる。 毎食2皿。

2. 4つのお皿でおいてみる (バランスマット裏面)



3. Q & A

Q1 . 漬物はどの場所に置くの？

A . 漬物や佃煮など塩分の強いものはマットの外に置きます。マットの外の物は食べる時はほんの少しになります。

Q2 . 食後に食べる果物はどうするの？

A . 果物もマット外ですので適量があります。できれば、牛乳や果物はおやつとして食べていただく事をおすすめします。

例) 1日の適量・・・みかん2個、バナナ1本、柿1個、りんご1/2個
などどれか1つです。

Q3 . いつも4つのお皿でないとダメ？

A . 麺や丼などの時は1皿の中に4つのお皿分の食材が入れば、1皿でも大丈夫です。

※ その他不明な点は、健康福祉課 栄養士までお問い合わせください。