

## このコマのイラストは...?



みなさん、このイラストを見たことがありますか？『食事バランスガイド』といい、人々の健康づくりを目的に作られ、1日の食事をどれだけ摂取したらよいかを表現しています。これらのバランスが悪いとコマが倒れてしまいます。



食事バランスガイドには、“コマのヒモ”の部分があります。ここは一体何を表現しているのでしょうか？

このヒモには『菓子、嗜好飲料』と書かれており、横に～楽しく適度に～というメッセージが記載されています。

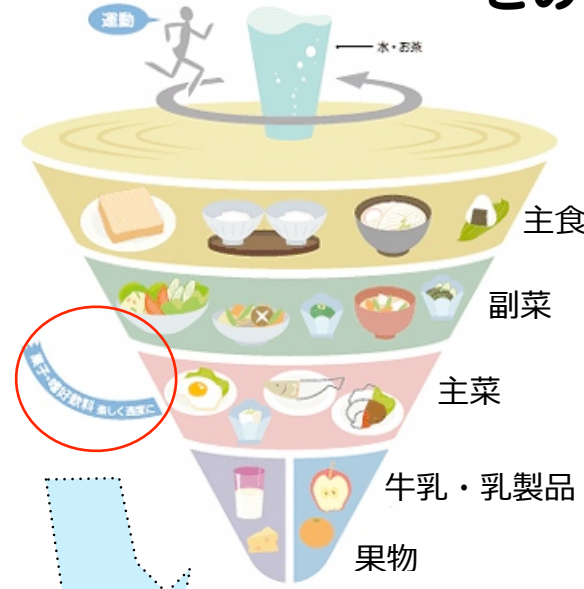
菓子、嗜好飲料に多く含まれる砂糖はむしばの大きな原因にもなります。

### <むしば予防のための砂糖の基準量>

0～1才	15～20g/日
1～2才	30g/日
3～5才	40g/日
6～8才	50g/日

5才～は、1日40～50g以下に砂糖の摂取を抑えるのが望ましいとされています。お料理にもお砂糖はよく使われます。25g→食事内で25g→おやつで摂取することが理想です。

## このコマのイラストは...?



みなさん、このイラストを見たことがありますか？『食事バランスガイド』といい、人々の健康づくりを目的に作られ、1日の食事をどれだけ摂取したらよいかを表現しています。これらのバランスが悪いとコマが倒れてしまいます。



食事バランスガイドには、“コマのヒモ”の部分があります。ここは一体何を表現しているのでしょうか？

このヒモには『菓子、嗜好飲料』と書かれており、横に～楽しく適度に～というメッセージが記載されています。

菓子、嗜好飲料に多く含まれる砂糖はむしばの大きな原因にもなります。

### <むしば予防のための砂糖の基準量>

0～1才	15～20g/日
1～2才	30g/日
3～5才	40g/日
6～8才	50g/日

5才～は、1日40～50g以下に砂糖の摂取を抑えるのが望ましいとされています。お料理にもお砂糖はよく使われます。25g→食事内で25g→おやつで摂取することが理想です。

医院内に身近なものの砂糖の量を掲示してあります。よく、口にする食品はどれぐらいの砂糖が入っているでしょうか？チェックしてみてください！

医院内に身近なものの砂糖の量を掲示してあります。よく、口にする食品はどれぐらいの砂糖が入っているでしょうか？チェックしてみてください！