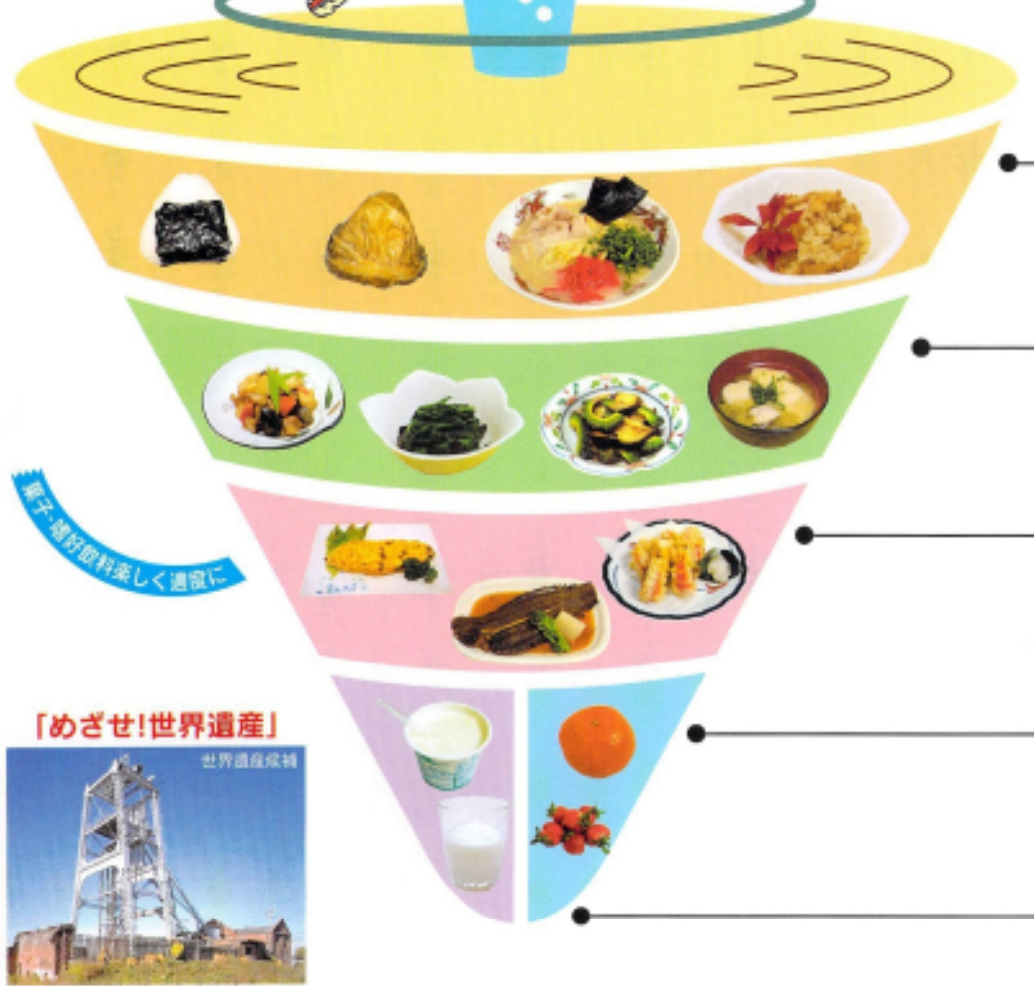


大牟田市版 食事バランスガイド



大牟田市健康づくりの
イメージキャラクター
ウエルゴン

「大牟田市版バランスガイド」は地元の農産物や水産物を使った郷土料理を中心に作成しました



菓子・嗜好飲料楽しく適量に



2200kcal ± 200kcal

1日分	料理例
主食 ご飯・パン・麺 5~7つ(SV)	1つ分 = = = ごはん のりおにぎり 高菜おにぎり 2つ分 = = = 大牟田ラーメン 高菜ライス たけのこごはん
副菜 野菜・きのこ いも・海藻料理 5~6つ(SV)	1つ分 = = = なすとにがりの味噌煮 たけのこの煮物 ほうれん草の磯和え 2つ分 = = = 大根とたいらぎのわたの煮物 がめ煮 団子汁
主菜 肉・魚・卵 大豆料理 3~5つ(SV)	1つ分 = = = あじりのバター焼 たいらぎ貝柱刺身 納豆入りオムレツ 2つ分 = = = くちぞこの煮付け まじゃくの天ぷら 大牟田だこ焼き
牛乳・乳製品 2つ(SV)	1つ分 = = = 大牟田牛乳 チーズ ヨーグルト
果物 2つ(SV)	1つ分 = = = = みかん いちご 柿 巨峰

「大牟田市版食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき大牟田市健康対策課が作成したものです。

監修:福岡女子大学早瀬研究室