

令和6年8月7日

# 横浜市委託事業

主催 鶴見区食生活等改善推進委員会  
会長 下口 久美  
担当 鶴見中央地区ヘルスマイト

## 働き子育て世代の皆さんへ

# バランスとれていますか？あなたの食事

仕事や家事・育児、趣味や勉強…  
やりたいことやらなければならぬことで一杯の毎日  
健康な心と体は、そんな毎日の資本です  
バランスのとれた食生活は心と体を健康に保つ基本  
私たちヘルスマイトと一緒に考えてみましょう  
鶴見区役所管理栄養士のお話とヘルスマイト手作りの  
試食があります どうぞお気軽にご参加ください



日時 令和6年11月18日(月)13:30~15:00(受付13:15~)

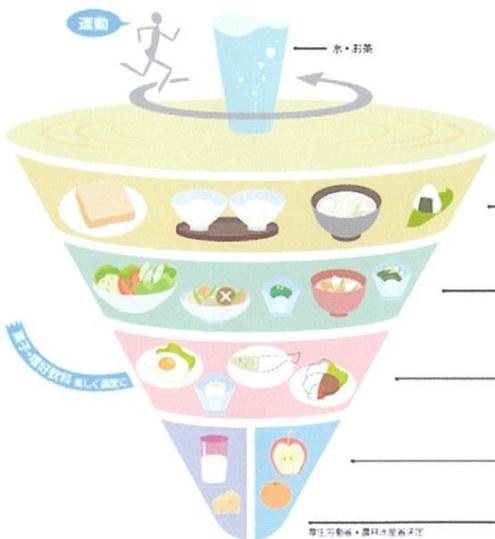
場所 鶴見中央地域ケアプラザ 2階 多目的ホール  
(鶴見中央1-23-26 東横インの隣)

定員 20名 先着順 参加費は無料です

申込 わっくんひろば 045-582-7590

締切 令和6年11月8日(金)

お子さんと一緒に  
参加OKです！



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal(基本形) <b>5.7</b> 主食(ごはん、パン、麺) <small>(2杯)</small> ごはん(中量)が1つまたは4杯程度	1.5杯 = 炊飯器1杯、おにぎり1個、パン1枚、ロールパン2個 1.5杯 = 炊飯器1杯、うどん1束、もちもち1杯、スライスパン1枚
<b>5.6</b> 副菜(野菜、きのこ) <small>(2杯)</small> 野菜料理2皿程度	1.5杯 = 味噌汁、お豆腐、お肉、お魚、お野菜、おきのこ、お豆腐、お肉、お魚、お野菜、おきのこ 2.0杯 = 野菜炒め、お肉、お魚、お野菜、おきのこ
<b>3.5</b> 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) <small>(2杯)</small> 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1.5杯 = 肉、魚、卵、大豆料理、お野菜、おきのこ 3.0杯 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉の唐揚げ
<b>2</b> 牛乳・乳製品 <small>(2杯)</small> 牛乳でつたらず1本程度	1.5杯 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、お豆腐、お肉、お魚、お野菜、おきのこ 2.0杯 = 牛乳、ヨーグルト
<b>2</b> 果物 <small>(2杯)</small> みかん1つまたは2つ程度	1.5杯 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、葡萄1串、いちご1パック、りんご1個、バナナ1本、葡萄1串、いちご1パック