

「食事バランスガイド」で食生活をチェックしてみましょう！



レッツトライ

	食べたものを書き出してみましょう！ ↓	主食	副菜	主菜	乳製品	果物
朝食	(例) ご飯	1.5				
	野菜スープ		1			
	ハムエッグ			2		
	ヨーグルト				1	
昼食						
夕食						
間食						
今日の合計						
妊娠中の適量は (※単位 つ)	妊娠初期(16週未満)	5~7	5~6	3~5	2	2
	妊娠中期(16~28週未満)		+1	+1		+1
	妊娠末期(28週以降)	+1				+1

自分の食べた分のコマを
塗ってきましょう。



牛乳・乳製品
(むらさき)

