

⑩何をどれだけ食べたらよいか



充分な栄養と 休養がカギ



6つの基礎食品と50才労働者（男性）の1日の必要量
 （生活活動強度 高い、エネルギー2,550Kcal、たんぱく質65gの場合）

栄養のバランスをとるには、毎日、毎食、つぎの①～⑥群の基礎食品から、まんべんなく選んで食べることが必要。

また★印（例）を合計したものが、1日に必要な量とされている。

