

パンフレット番号	問合せ先	電話番号
20588-327	株式会社クイックパック	0564-59-3525

● バランスナビは受注生産となります。



SF-71BNR 23cmミート皿 (主菜用) **151**
230×19 ¥1,260



SF-73BNR 19cmライス皿 (主菜用) **151**
192×17 ¥960
295-OP ¥470 **150** **150** 198頁



Y-121BNR 角皿 (主菜用) **153**
200×130×22 ¥1,290
TK-270 ¥620 **161** **161** 201頁



Y-166BNR 多用鉢 (主菜用) **151**
145×42 400cc ¥1,120



Y-142BNR 丸小鉢 (身) (主菜用) **151**
110×40 200cc ¥870
P-301NI ¥390 **162** **162** 199頁



G-173BNP 14cm深皿 (乳製品) **151**
140×30 230cc ¥730
P-217 ¥480 **167** **167** 199頁



G-173BNB 14cm深皿 (果物用) **151**
140×30 230cc ¥730
P-217 ¥480 **167** **167** 199頁

食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目で分かる食事の目安を、コマのイラストで分かりやすく表現したものです。健康を維持するにはコマが傾かないよう、食事バランスに気をつけることが大切です。



一日の食事に必要なお茶や水の補給は軸として欠かすことはできません。

バランスのとれたコマを回し続けるには日常の適度な運動が必要です。

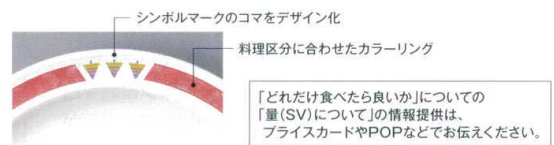
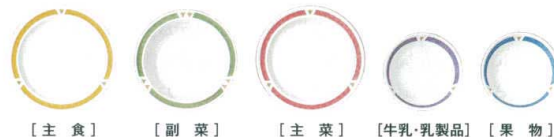
菓子や嗜好飲料は楽しく適度に摂りましょう。

食事バランスガイドのさまざまな情報については、厚生労働省、農林水産省などのホームページをご覧ください。

——食事バランスガイド「バランスナビ」の特徴——

食事バランスガイド「バランスナビ」は、「何を」「どれだけ」食べたらよいかという、バランスの良い料理の組み合わせの選択に役立つ情報を、食器から提供する役割を持っています。

食事バランスガイド活用食器《バランスナビ》の構成



【バランスナビの活用方法】

食器のカラーリングに合わせてメニューを盛付けて活用してください。

- 副菜や摂取が少ない乳製品、果物などに取り入れて**
アラカルトメニューに栄養バランスの良い副菜、乳製品、果物などを組み合わせてメッセージを広げていく。
- メインディッシュやアラカルトメニューに取り入れて**
主菜、アラカルトの単品メニューからバランスナビを使用して、食事バランスガイドの考え方を広めていく。
- 推奨メニューのスタイルにして、主食、副菜、主菜とバランス良く**
日替わり定食スタイルをバランスナビで組み合わせ、視覚的にも訴求、健康的な食生活の一助とする。