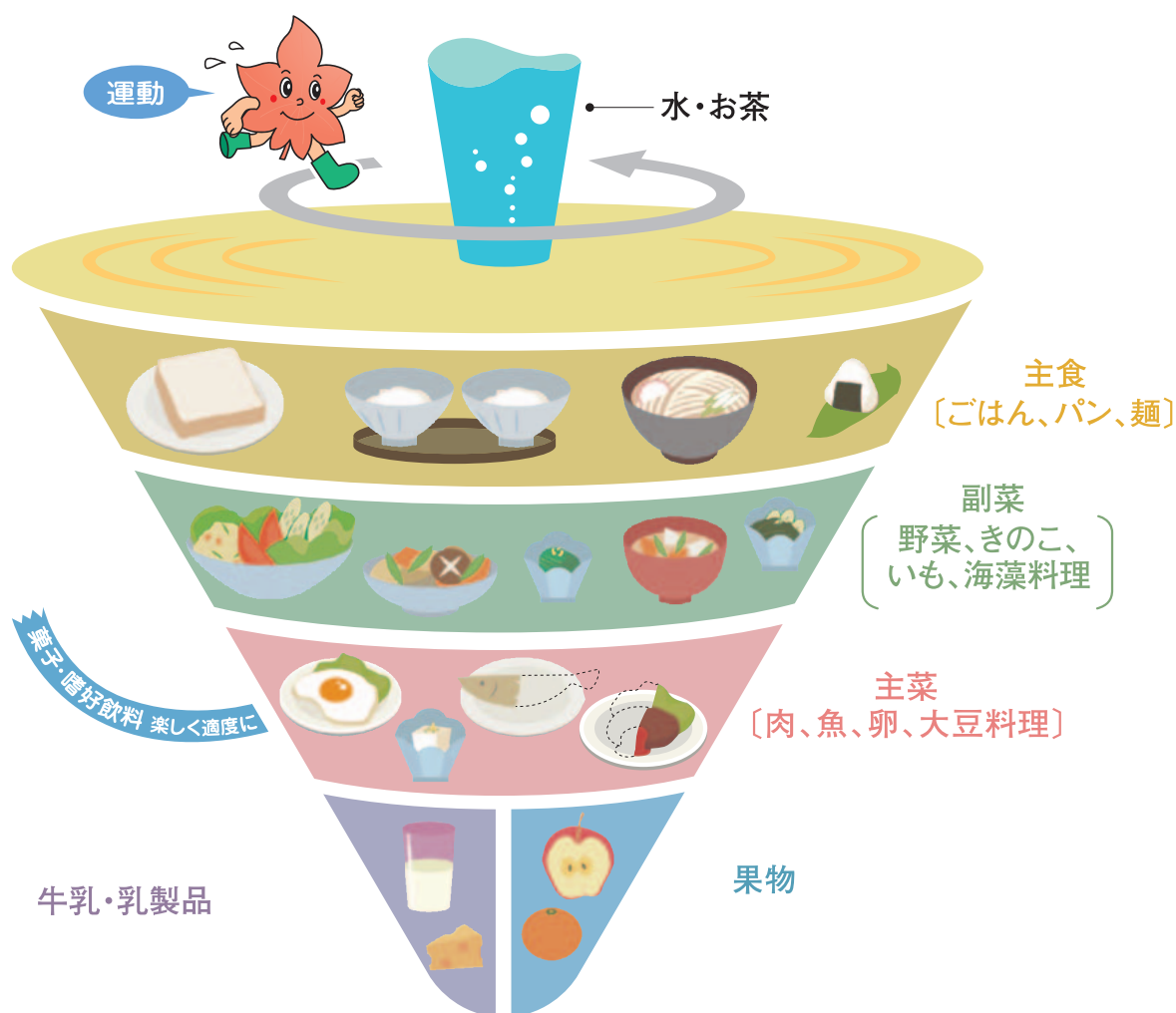


ひろしま版



# 食事バランスガイド

ええじゃん! 上手に選んで元気な毎日



「ひろしま版 食事バランスガイド」は、  
社・中年期のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群) 予防を目的に作成しました。  
厚生労働省・農林水産省策定の「食事バランスガイド」に準じています。

ひろしま食育・健康づくり実行委員会  
社団法人広島県栄養士会