

## 脂肪を控え、バランスよく食べましょう

脂肪エネルギー比率とは？

総エネルギー摂取量に占める脂質の割合。

三重県では成人の目標を20～25%としています。

### お弁当で簡単！栄養バランス

栄養バランスのとれた食事にしたくても、「そもそも」「よいバランス」「がよくわからない」「毎食考えるのが面倒そう」という声も聞かれます。

そんな時には『栄養バランス

お弁当ルール』から始めてみましょう。

料理のバランスは



この割合でお弁当箱に隙間なく詰めると、バランスのとれた食事になります。

普段の食事でもこの割合を意識してみましょう。いろいろな野菜を使って彩りに気を配ると、おいしそうに仕上がりますよ。