

「こまごわやさしいにたにた」 を食べてバランスの良い食事を目ざそう♪



こ	ま	ご	わ	や	さ	し	い	に	た	に	た
穀類	まめ	ごま	わかめ	野菜	魚	椎茸	いも	肉	卵	乳製品	果物
米 パン 麺類	豆腐や厚揚げ、納豆 などの大豆製品	ごまやナッツ などの種実類	わかめや昆布 などの海藻類	緑黄色野菜や 淡色野菜など	魚やイカ、エビなど	椎茸やシメジ などのきのこ類	ジャガイモやサツマイモ などのいも類	豚肉や牛肉、鶏肉 などの肉類	たまご類	牛乳やヨーグルト などの乳製品	リンゴやミカンなど

1日でこれらの食材をまんべんなく食べてみよう！

Q どうして「こまごわやさしいにたにた」なの？



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

A 「まごわやさしい」は健康的な食生活に役立つ、伝統的な和食の食材を組み合わせた標語として、よく知られていますが、さらに5文字を追加して食事バランスを整えたからです。

**さあ！あなたも今日から
「こまごわやさしいにたにた」**

発行：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士
Tel：0463 (94) 4609 (直通)



日本では年間 643 万トン、
1日に**17.6万トン**の《**食べもの**》が
捨てられています。

**普段の買い物から
食品ロスは減らせるんです**

スーパーマーケットや
コンビニで.....

すぐ食べる時は、順番に取って
もらえると、うれしいな。ご協力ありがとうございます。環境省

発行：伊勢原市 環境美化センター
Tel：0463 (94) 7502 (直通)