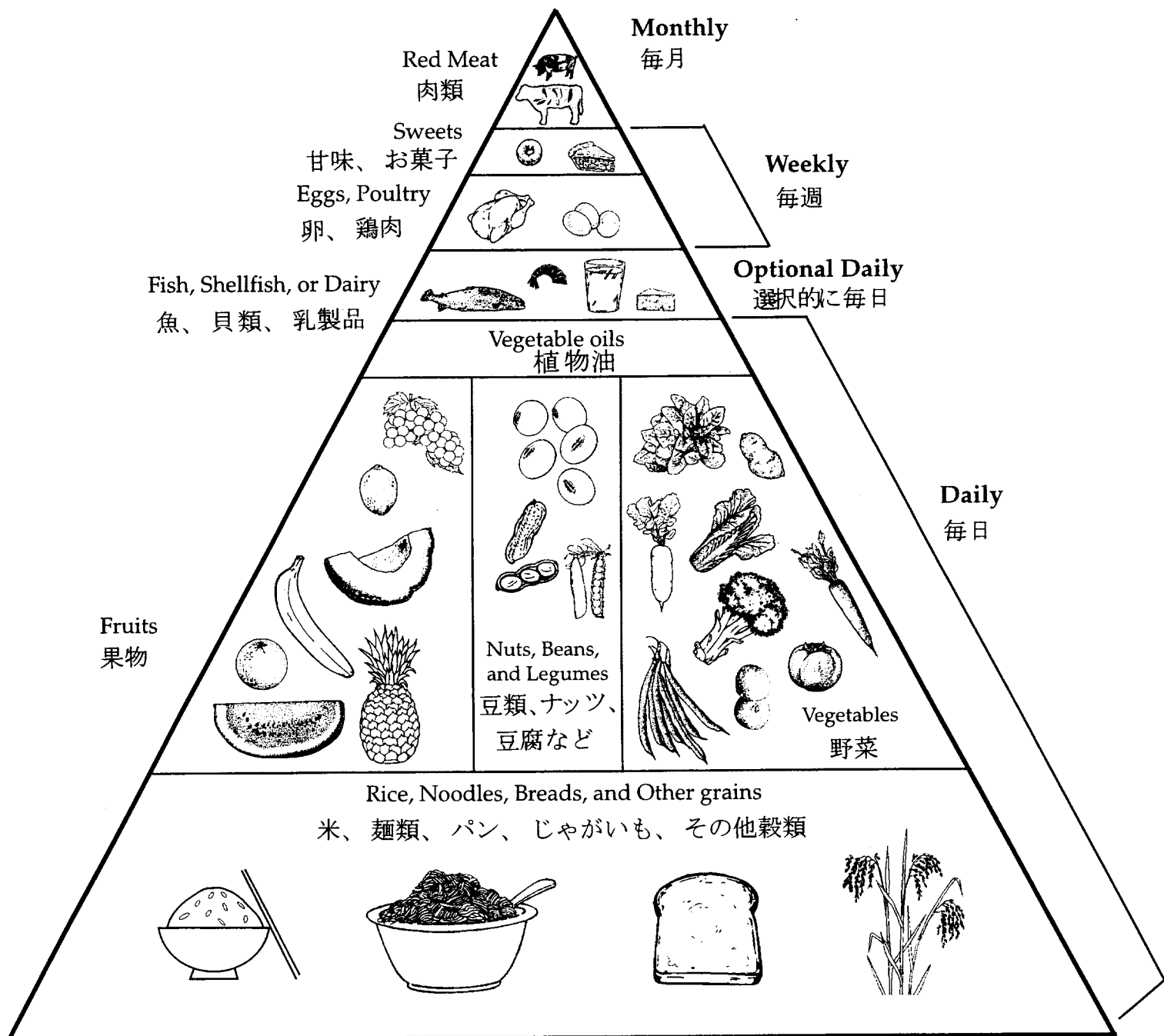


Asian Food Pyramid

アジア食文化圏の食品ピラミッド

The Food Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that's right for you. Each of these food groups provide some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can't replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

食品ピラミッドは、健康的な食生活を送るための手引きとなります。ピラミッドの個々の食品群は、それぞれ健康を維持するために必要な栄養素を含んでいます。含まれる栄養素は食品グループによって異なるので、ある食品グループの食品を別の食品グループの食品で補うことはできません。どの食品グループも、わたしたちが健康な生活を送るために欠かせないのです。



Japanese Language Version