

# The Food Pyramid

## アメリカ食文化圏の食品ピラミッド

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

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。食品ピラミッドは、栄養のとれた健康的な食生活を送るためにさまざまな食品を食べること、健康的な体重を維持するために必要で十分なカロリーを摂ることの重要性をうたっています。ピラミッドの下方三段に示されている五つの食品群の食品は特に重要です。

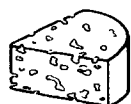
Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

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、私達が健康な生活を送るために欠かせないのです。



**Milk, Yogurt, and Cheese**  
2 - 3 Servings

牛乳、ヨーグルト、チーズ  
2-3食分



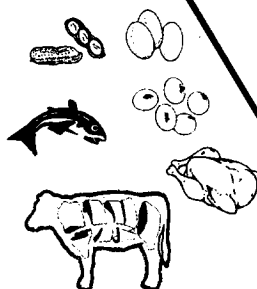
**Fats, Oils, and Sweets**  
Use Sparingly

油、脂肪、甘味  
なるべく控える



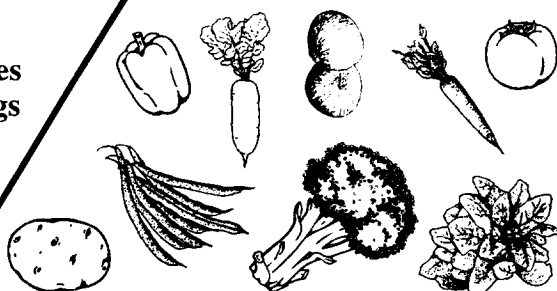
**Meat, Poultry, Fish,  
Dry Beans, Eggs, and Nuts**  
2 - 3 Servings

肉類、卵、魚、豆類、ナッツ  
2-3食分



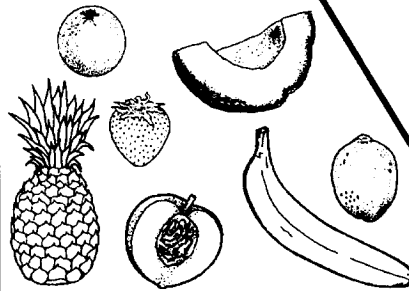
**Vegetables**  
3 - 5 Servings

野菜  
3-5食分



**Fruit**  
2 - 4 Servings

果物  
2-4食分



**Bread, Cereal, Rice, and Pasta** 6 - 11 Servings

パン、穀類、米、いも、麺類 6-11食分



Japanese Language Version