

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



バランス・コマくんの
簡単！食生活コントロール術

太り気味の男性のみなさんへ

「えっ！30～60歳代男性の約3割が
肥満?! さて、あなたは？」

年代のみなさんへ

「若い女性には痩せすぎが、
子どもたちには肥満が増えている?!
あなたとお子さんは大丈夫？」

水・お茶

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

一人暮らしのみなさんへ

「一人暮らしの方は、食事バランスが
偏っている人が多い?! さて、あなたは？」

運動



電子レンジ飲料 凍しく適度に

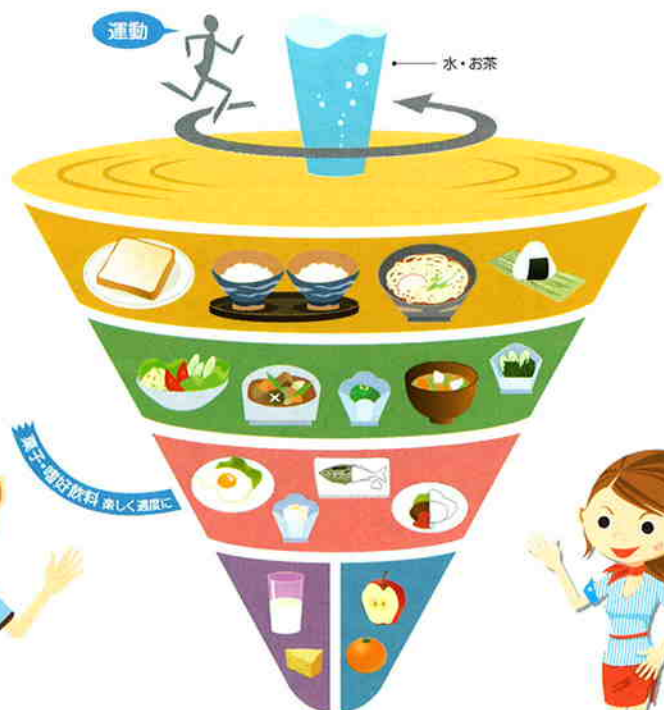


バランス・コマくんの
簡単！食生活コントロール術

運動



水・お茶



電子レンジ飲料 凍しく適度に

財団法人
食生活文化センター





食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



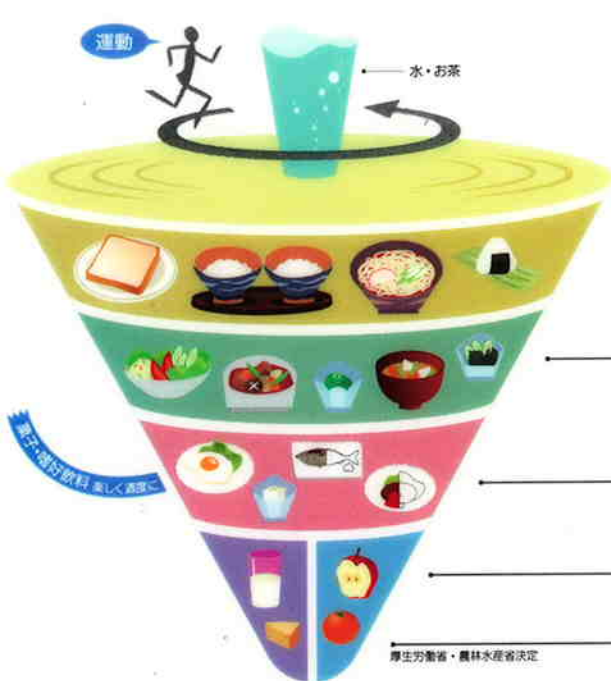
厚生労働省・農林水産省決定

食生活指針

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかり。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 食塩や脂肪は控えめに。
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- 自分の食生活を見直してみましょう。

(文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定)

「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組合せやおおよその量をイラストで示したものです(コマのイラストの料理・食品例でおよそ2200kcal)。自分が1日に実際にとっている料理の数を数える場合には、「料理例」を参考に、1つ、2つと指折り数えて、いくつとっているかを確かめることにより、1日にとる目安の数値と比べることができます。



厚生労働省・農林水産省決定

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) 2つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = 餅(お餅)1巻 = 食パン1枚 = ローソクパン2巻 15分分 = ごはん中盛り1杯 = うどん1杯 = もやし炒め1杯 = スライスパン1枚
5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 2つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 炒め野菜1皿 = 煮物(肉・魚・きのこ)1皿 = ほうろく煮の野菜1皿 = おひたし1皿 = 煮豆1皿 = きのこコンソメ 2つ分 = 野菜炒め1皿 = 野菜の煮物1皿 = 野菜の煮物1皿
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 2つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 焼肉1皿 = 鶏肉1皿 = 豚肉1皿 = 魚1皿 = 鶏肉の炊き込みご飯1皿 = 鶏肉の炊き込みご飯1皿 3つ分 = パンチーフステーキ1皿 = 鶏肉の炊き込みご飯1皿 = 鶏肉の炊き込みご飯1皿
2 牛乳・乳製品 2つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳の200ml = チーズ10g = フランスチーズ1塊 = 食パン11枚分 = 牛乳菓子1本分
2 果物 2つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半個 = 柿1個 = 葡萄半分 = ぶどう半籠 = 梨1個

*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



財団法人 食生活情報サービスセンター

<http://www.j-balanceguide.com/>

<http://www.e-shokuseikatsu.com/>

食事バランス

あなたの食事は大丈夫？



「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組合せや示したものです。自分が1日に実際にとっている料理記の『料理例』を参考に、1つ、2つと指折り数えて、しめることにより、1日にとる目安の数値と比べることバランスは、性別や年齢別によって違います。自分ししょう。

1日分	
主食 (ごはん、パン、麺) 5-7つ(SV)	おにぎり 1つ = 1.5つ分
副菜 (野菜、きのこ、 いも、海藻料理) 5-6つ(SV)	小皿や小 1つ = 2つ分
主菜 (肉、魚、卵、 大豆料理) 3-5つ(SV)	卵1個の 1つ = 3つ分
牛乳・乳製品 2つ(SV)	1つ =
果物 2つ(SV)	1つ =

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

1日に必要なエネルギーと食事

適量チェック! CHART

性別	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品
男性					
6~9才 70才以上	1800±200	4~5	5~6	3~4	2 ※2~3
10~11才	2200 ±200 基本形	5~7	5~6	3~5	2 ※2~3
12~17才 18~69才	2600 ±200	7~8	6~7	4~6	2~3 ※4

単位:つ(SV)
SVとはサービング

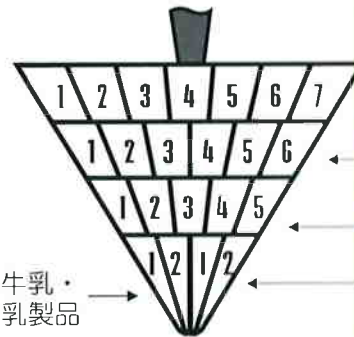
※活動量の見方

「低い」:1日中座っていることがほとんど

「ふつう」:座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行うさらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

※学校給食を含めた子ども向けの摂取目安としては、成長期に特に必要なカルシウムを確保するために1日に2~3つ(SV)、あるいは「基本形」よりもエネルギー量が多い目安にするのが適当と考えられます。

check! 数の分だけコマを塗ってみましょう



色を塗る際の注意点

- ① 主食の分を副菜に足すなど、を超えた足し算はできません。
- ② コマに示された数は基本形必ずしも右端までピッタリ埋め、適量、ということではありません。

<コマを塗った例>

主食 3つ
副菜 3つ
主菜 7つ
牛乳・乳製品 1つ
果物 0つ の場合



今日の食事は適量と比べてどうで毎日続けて、自分の食生活のバランスでチェックしていきましょう。

食育シ

「食事バランスガイド」 毎日の食生活チェック



私の1日分の適量は...

- 主食
- 副菜
- 主菜
- 牛乳・乳製品
- 果物