

食事バランスガイドを活用してみよう!

■自分にあった食事の量を確認しましょう

食事の適量は性別、年齢、活動量によって異なります。

日本人の食事摂取基準（2010年版）より

対象者		1日分の適量					
男性	女性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品 ^{※3}	果物
6～9歳 70歳以上 (活動量 低い ^{※1})	6～11歳、70歳以上 12～69歳 (活動量 低い ^{※1})	1400～2000 kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ	2つ
10～11歳 12～69歳 (活動量 低い ^{※1}) 70歳以上 (活動量 ぶつ ^{※2} 以上)	12～69歳 (活動量 ぶつ ^{※2} 以上)	2200 kcal (±200kcal)	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ	2つ
12～69歳 (活動量 ぶつ ^{※2} 以上)		2400～3000 kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ	2～3つ

※1 活動量低い…1日のうち座っていることがほとんど

※2 活動量ぶつ…座り仕事を中心だが、歩行・軽い運動等を1日5時間程度は行なう

※3 子どもは、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2～3つ、2400～3000kcalでは、4つ程度までを目安にするのが適当です。

※ 強いスポーツ等を行っている方、肥満の方は適宜調整が必要です。

■食べたものを数えてみましょう

中面の料理例を参考に記入しましょう。

食べたもの	主食 つ(SV)	副菜 つ(SV)	主菜 つ(SV)	牛乳・乳製品 つ(SV)	果物 つ(SV)
朝					
昼					
夕					
間食					
合計					

MY 食事バランスガイド

上の表であなたの1日分の適量を確認し、左の表の合計と比べてみましょう。

	1日分の適量	実際に食べた量
主食	つ	つ
副菜	つ	つ
主菜	つ	つ
牛乳・乳製品	つ	つ
果物	つ	つ

多すぎても
少なすぎても
NG!



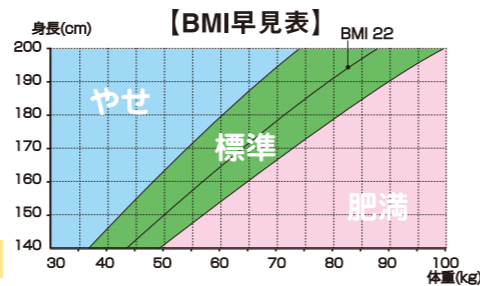
【自分のからだを知りましょう】

BMI (Body Mass Index)

肥満度を表す指標として用いられている体格指数です。18.5未満が「やせ」、18.5以上25未満が「標準」、25以上が「肥満」です。

・計算方法 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$ ※身長はcmではなくmで計算します

・BMI=22の体重を標準体重とします $\text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$



「食事バランスガイド」は、健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

あなたの食事は大丈夫？

食事バランスガイド

食事バランスガイドとは？

栄養をバランスよくとるために、1日にとる料理をコマのイラストで示し、「何を」、「どれだけ」食べたらよいか一目でわかる食事の目安です。

コマは5つの料理区分(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からなり、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます

ヒモは「菓子・嗜好飲料」、食生活の楽しみとして適度にとることが大切です

回転(運動)することで安定します

軸は「水・お茶」、十分な水分補給を心がけましょう



食生活を見直してみよう!

主食 副菜 主菜 ってなに？

主食…働く力になるもの
ごはん、パンや麺など、主に炭水化物の供給源です

副菜…体の調子を整えるもの
野菜、きのこ、いもや海藻などの料理で、主にビタミンやミネラル、食物繊維の供給源です

主菜…血や肉になるもの
肉、魚、卵や大豆・大豆製品の料理で、主にたんぱく質の供給源です

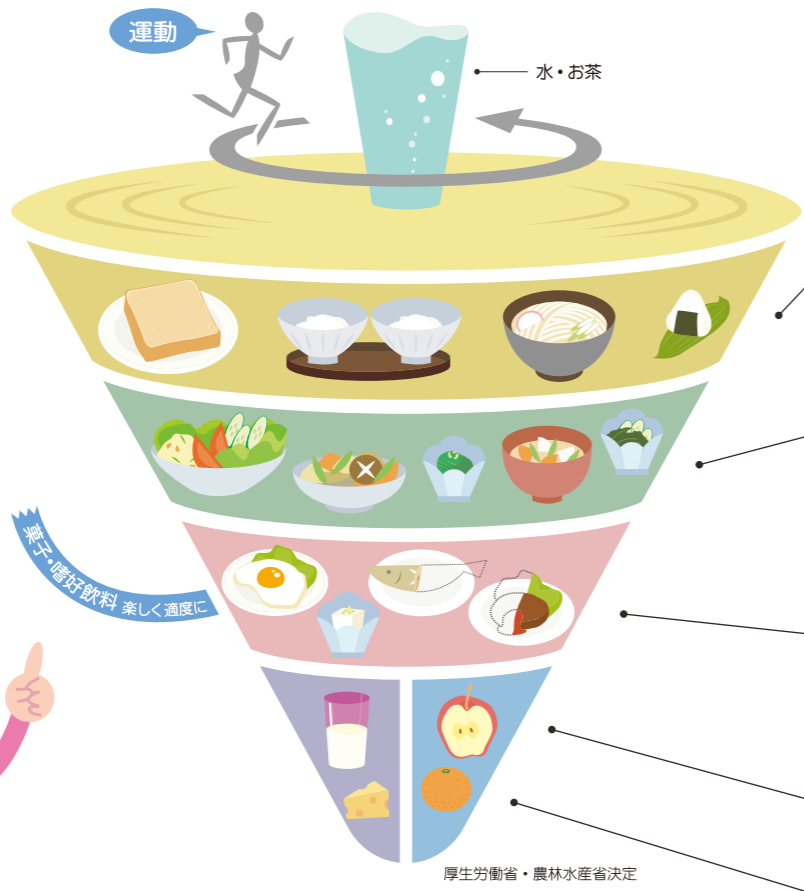




食事バランスガイドの考え方



まずは**主食**、**副菜**、**主菜**をそろえることが大切なのね



それぞれの料理区分をどのくらい食べたらいかがの量は1つ、2つと「つ(SV*)」で数えます。料理の量は、区分ごとに数え、主菜をたくさん食べるために主食を減らす、といったことはできません。*SVは、サービング(食事の提供量の単位)の略です。

1日分 料理例

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
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 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5つ分 = **2つ分** = = =
 ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティー

5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

1つ分 = = = = = = =
 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具たくさん味噌汁 ほろれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー

2つ分 = = =
 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1つ分 = = = **2つ分** = = =
 冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身

3つ分 = = =
 ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

1つ分 = = = = **2つ分** =
 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

1つ分 = = = = = =
 みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

菓子・嗜好飲料のエネルギー(カロリー)

お酒や甘いものが好きな人はついとりすぎてしまいがち。エネルギー(カロリー)の過剰摂取は肥満や内臓脂肪の蓄積につながります。食事バランスガイドでは、「食生活の楽しみ」として、目安量は示していませんが、1日平均200kcalを目安にしましょう。

100kcal				200kcal				300kcal	
練りようかん 1切れ 25g 74kcal	せんべい 1枚 20g 76kcal	チョコレート 3粒 15g 84kcal	ビスケット 2枚 20g 104kcal	串だんご 1串 80g 158kcal	大福もち 1個 70g 165kcal	ポテトチップス 1/3袋 30g 166kcal	どらやき 1個 80g 227kcal	あんぱん 1個 100g 280kcal	ショートケーキ 1切れ 100g 344kcal
ウイスキー 1杯 30ml 71kcal	ワイン 1杯 100ml 73kcal	缶コーヒー 1缶 195ml 74kcal	ビール 1缶 350ml 140kcal	コーラ・サイダー 清涼飲料水 1缶 350ml 161kcal	アイスクリーム 1個 100g 180kcal	日本酒 1合 180ml 185kcal	シュークリーム 1個 100g 245kcal		

(五訂日本食品標準成分表)

野菜をとる工夫

加熱してかさが減った野菜料理を取り入れることがポイントです。また、弁当や惣菜、外食では、特に不足しがち。主食や主菜と一緒に野菜がとれるメニューを選ぶ、野菜料理を追加するなど意識しましょう。

ラーメン → 五目ラーメン

Q カレーライスのように、ごはんや野菜、肉が一緒になった料理は、どのように数える?

A 主食や副菜、主菜などのいくつかをかねた料理は、使用されている食材ごとに数えます。たとえば、カレーライス1人前なら、ごはんと野菜、肉をそれぞれの料理区分ごとに分けて、主食2つ、副菜2つ、主菜2つと考えます。

Q 油や調味料の考え方は?

A 油や調味料は基本的に料理の中に使用されているものとして、料理区分は設定されていません。弁当や惣菜、外食で料理を選ぶ際は、エネルギー(カロリー)、脂質、塩分の表示を活用しましょう。

