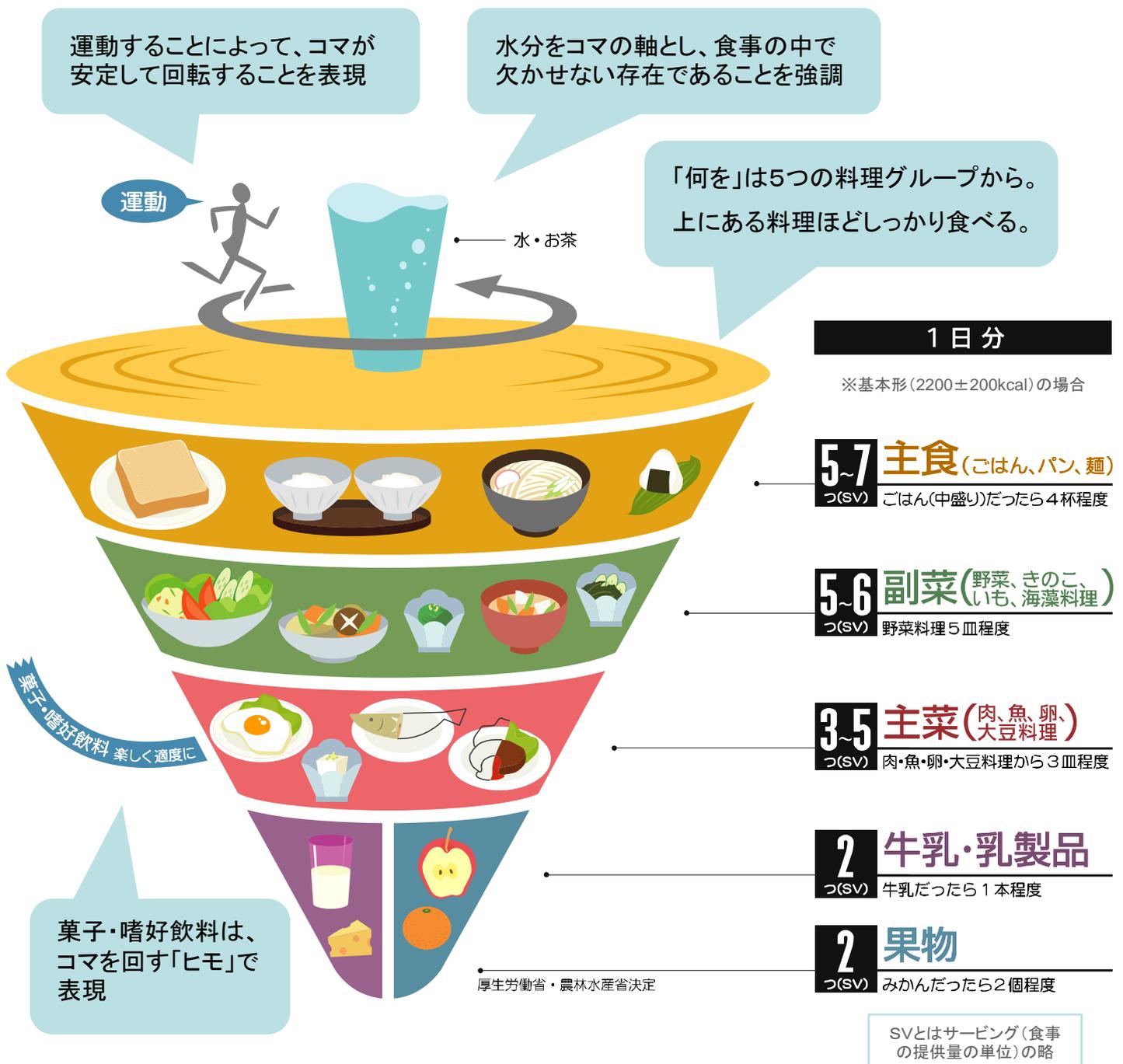


「食事バランスガイド」とは？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。

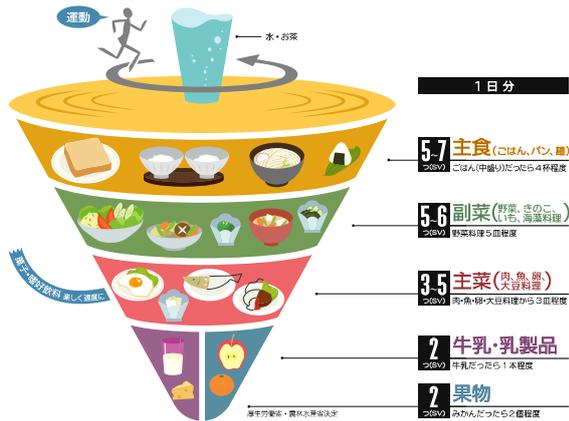
バランスよく食べて、運動をするとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。あなたのコマはうまく回っていますか？



「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師や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。

使ってみましょう！「食事バランスガイド」

1日にとる目安の数(SV)をチェック



● 食事の適量(どれだけ食べたらいいか)は、性別、年齢、活動量によって異なります。

コマのイラストは2200±200kcal(基本形)の場合の目安です。

● 自分の適量を確認し、毎日の食事をチェックしてみましょう。

1日に必要なエネルギーと「摂取の目安」

男性	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6～9才	1400～2000	4～5	5～6	3～4	2 ※2～3	2	6～9才
70才以上							70才以上
10～11才	2200±200 基本形	5～7	5～6	3～5	2 ※2～3	2	10～11才
12～17才							12～17才
18～69才	2400～3000	6～8	6～7	4～6	2～3 ※2～4	2～3	18～69才

身体活動量 「低い」………1日のうち座っていることがほとんど
 「ふつう以上」……「低い」にあてはまらない人
 ・強いスポーツ等を行っている場合は、さらに多くのエネルギーを必要とするので、身体活動の程度に応じて適宜調整しましょう。

※牛乳・乳製品の学校給食を含めた子ども向けの摂取量は、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるために、少し幅をもたせた目安にするのが適当です。

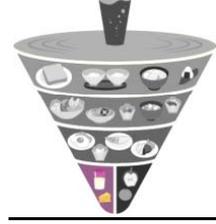
単位: つ(SV)
 SVとはサービング(食事の提供量)の略

実際に食べた食事内容をチェック

各料理グループからいくつ(SV)をとったかチェックし、目安の数(つ(SV))と比べてみましょう。食べすぎた料理グループは次の日控えめにするなど、複数の日を平均して適量の範囲の中に入るようにバランスをとりましょう。

「食事バランスガイド」の料理グループ

「どれだけ」食べるかは「つ(SV)」で数えます。

料理グループ	料理例と「つ(SV)」の数え方	
<p>主食</p> 	<p>ごはん、パン、 麺・パスタなどを 主材料とする料理 (主に炭水化物の供給源)</p>	<p>おにぎり1個、ごはん小盛り1杯、食パン1枚が「1つ」。ごはん中盛り1杯は「1.5つ」。麺類・パスタ類1人前は「2つ」くらい。</p> <p>1つ分 =  =  =  =  =  <small>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</small></p> <p>1.5つ分 =  2つ分 =  =  =  <small>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</small></p> <p>* 1つ(SV)の基準=主材料に由来する炭水化物 約40g</p>
<p>副菜</p> 	<p>野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理 (主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)</p>	<p>小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダはこの量で「1つ」)。</p> <p>1つ分 =  =  =  =  =  =  <small>野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 貝たたくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこコンテ</small></p> <p>2つ分 =  =  =  <small>野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし</small></p> <p>* 1つ(SV)の基準=主材料の重量 約70g</p>
<p>主菜</p> 	<p>肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理 (主にたんぱく質の供給源)</p>	<p>卵1個の料理が「1つ」くらい。魚料理1人前は「2つ」くらい。肉料理1人前は「3つ」くらい。</p> <p>1つ分 =  =  =  2つ分 =  =  =  <small>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</small></p> <p>3つ分 =  =  =  <small>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</small></p> <p>* 1つ(SV)の基準=主材料に由来するたんぱく質 約6g</p>
<p>牛乳・乳製品</p> 	<p>牛乳、ヨーグルト、チーズなど (主にカルシウムの供給源)</p>	<p>プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1パックが「1つ」くらい。牛乳1本は「2つ」くらい。</p> <p>1つ分 =  =  =  =  2つ分 =  <small>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</small></p> <p>* 1つ(SV)の基準=主材料に由来するカルシウム 約100mg</p>
<p>果物</p> 	<p>りんご、みかん、すいか、いちごなど (主にビタミンC、カリウムの供給源)</p>	<p>みかん、バナナなど小さい果物1個が「1つ」。りんごなど大きい果物1個が「2つ」くらい。</p> <p>1つ分 =  =  =  =  =  =  <small>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</small></p> <p>* 1つ(SV)の基準=主材料の重量 約100g</p>

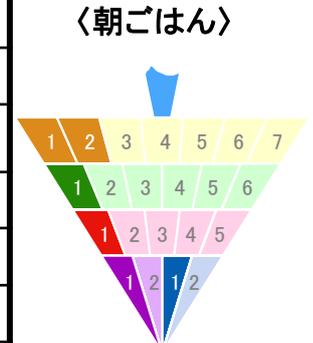
「食事バランスガイド」食事例

「食事バランスガイド」に沿って、1日2,200kcal(1日デスクワークをしている男性、身体活動量が普通の女性の適量)の食事例をご紹介します。

朝ごはん



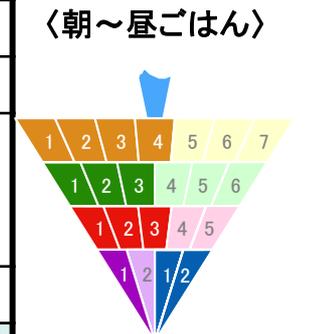
	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん(大盛り)	2				
切干大根の煮物		1			
アスパラガス入り炒り卵			1		
野菜スープ					
牛乳				1	
いちご					1
朝ごはん合計	2	1	1	1	1



昼ごはん



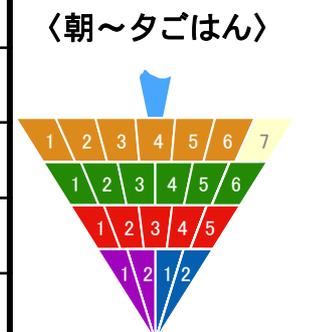
	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
菜めし	2				
鶏肉の照り煮			2		
じゃがいもとにんじんのサラダ 小松菜のごまあえ ミニトマト		2			
巨峰					1
昼ごはん合計	2	2	2	0	1



夕ごはん



	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
きのこごはん	2				
里いもと白菜のみそ汁		1			
水菜とベーコンのサラダ		1			
さけのちゃんちゃん焼き		1	2		
ヨーグルト				1	
夕ごはん合計	2	3	2	1	0



単位: つ(SV)

昼ごはん、夕ごはん 『2007年版食育カレンダー』より 監修: 足立己幸(女子栄養大学名誉教授)

調理監修: 針谷順子 (高知大学教育学部教授) 製作・発行: (株)グレイン・エス・ピー

農林水産省