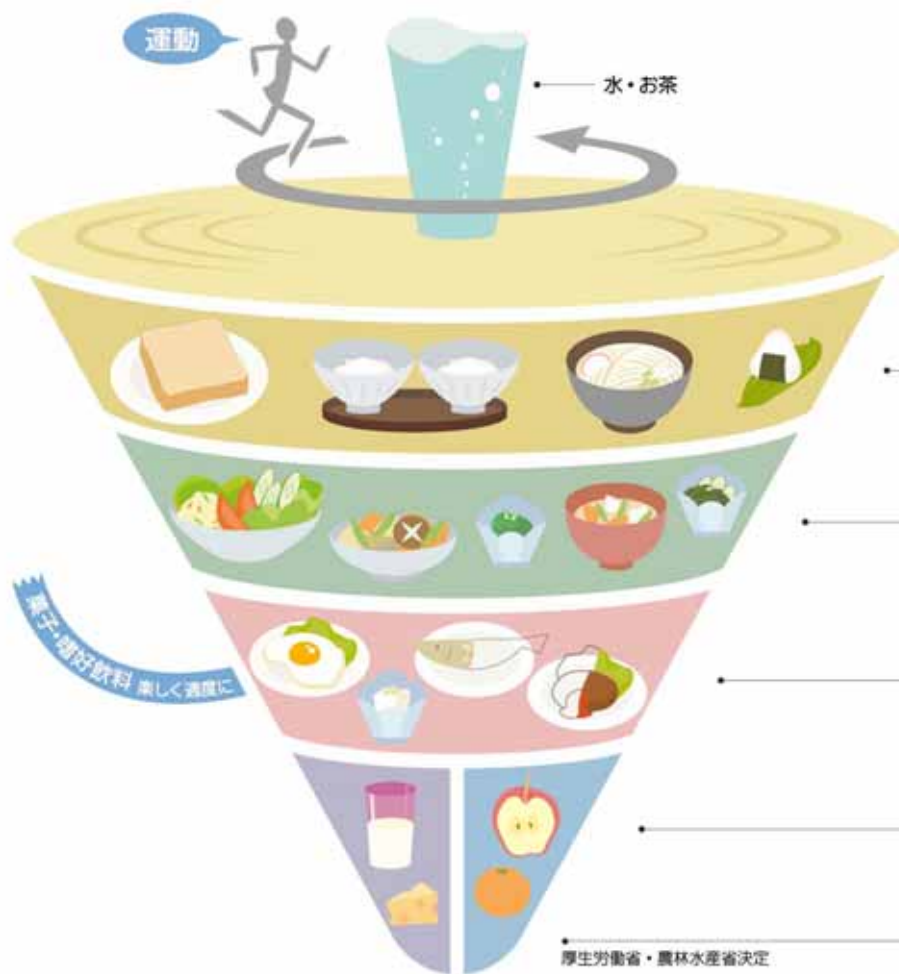


「食事バランスガイド」とは

このシートのご返送は、不要です。お手元で保管し、ぜひご活用ください！！

「食事バランスガイド」は1日に何をどれだけ食べたらよいかをわかりやすく示したものです。バランスよく食事がとれるよう、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループをコマの形のイラストで示しています。どれかが足りない、または多すぎるとコマは倒れてしまいます。

コマの軸は水とお茶、コマのヒモは菓子や嗜好飲料を表しています。コマの回転は、しっかり身体を動かすことの必要性を表しています。しっかり食べてほしい順番に5つのグループをコマの上から並べています。「いくつ」という数え方は、それぞれのグループごとに基準があり、それぞれのグループごとに数えます。したがって、主食を減らした分、主菜を多く食べていい・・ということにはなりません。



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) 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 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
5~6 副菜(野菜、きのこ、) 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 = 肉たくあん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = 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、) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉 = 納豆 = 白玉焼き一品 2つ分 = 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 = 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 2つ分 = 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

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

あなたの適量をチェック!

何をどれだけ食べたらよいかは性別や年齢によって違います。まずはあなたの「適量」をチェック!

	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 70才以上	→	1800 ±200	4~5	5~6	3~4	2 ※2 2~3	2	← 6~9才 70才以上
10~11才	→	2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2 ※2	2	← 10~17才
12~17才	→	基本形				2~3		← 18~69才
18~69才	→	2600 ±200	7~8	6~7	4~6	※2 4	2~3	

※1活動量 低い (男性10~11才, 女性10~17才)
※1活動量 ふつう以上 (男性18~69才, 女性18~69才)

※1 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。

※2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について

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(SV)、「基本形」よりも

上のチャートで調べたあなたの適量を記入してみましょう!

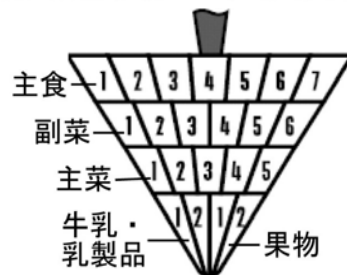
エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
kcal	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)

「食事バランスガイド」であなたの食生活をチェック!

あなたが食べた食事が「いくつ」になるか記入してみましょう。自分の食生活の過不足が診断できます。

	食べたものを書き出してみましょう	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食						
昼食						
夕食						
間食と夜食						
今日の合計						
今日の合計は「適量」に比べてどうでしたか?		多かった	多かった	多かった	多かった	多かった
		ちょうどよかった	ちょうどよかった	ちょうどよかった	ちょうどよかった	ちょうどよかった
		少なかった	少なかった	少なかった	少なかった	少なかった
今日の菓子・嗜好飲料は200kcal以内でしたか?		はい・いいえ				

※各料理グループごとに左からコマをめりつづけてみましょう。



※食べ過ぎたグループは次の日控えめにするなどして、複数の日でバランスをとっていきましょう!

※定期的に体重や腹囲をチェックしてみてください!