



# 食事バランスガイドで1日の食事をチェックしましょう

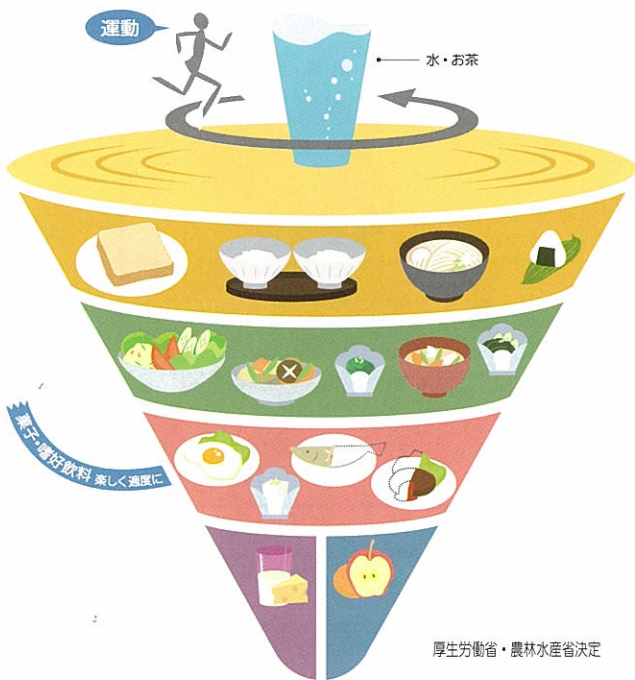
## 食事バランスガイドとは

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一目でわかる食事の目安です。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組み合わせでバランスよくとれるよう、それぞれの適量をコマのイラストでわかりやすく示しています。

食事をバランスよくとることで、私たちもコマのように元気に動くことができます。

## 食事バランスガイド



このイラストの料理・食品別は、1日に必要なエネルギー量が、2,000kcal～2,400kcalの方にとつての適量を表しています。

## 自分の1日に必要なエネルギーと食事量の目安をチェック

	1補給-	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
<b>男性</b>						
6～9歳 70歳以上	1,800 kcal (±200) kcal	4～5 っ	5～6 っ	3～4 っ	2 っ ※2～3 っ	2 っ
10～11歳	<b>基本形</b> 2,200 kcal (±200) kcal	5～7 っ	5～6 っ	3～5 っ	2 っ ※2～3 っ	2 っ
12～17歳 18～69歳	2,600 kcal (±200) kcal	7～8 っ	6～7 っ	4～6 っ	2～3 っ ※4 っ	2～3 っ
<b>女性</b>						
6～9歳 70歳以上						
10～17歳 18～69歳						

### ■ 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」 座り仕事を中心で、歩行・軽いスポーツなどを5時間程度行う。さらに強い運動や労働を行っている人は、適量調整が必要です。

※ 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十分に取るためにも、少し幅を持たせて1日2～3つ、あるいは「基本形」よりもエネルギー量が多い場合では、4つ程度までを目安にするのが適当と考えられます。

### 1日分

**5-7 っ(SV)** **主食**(ごはん、パン、麺)  
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5-6 っ(SV)** **副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
野菜料理5皿程度

**3-5 っ(SV)** **主菜**(魚、肉、卵、大豆料理)  
魚、肉、卵、大豆料理から3皿程度

**2 っ(SV)** **牛乳・乳製品**  
牛乳だったら1本程度

**2 っ(SV)** **果物**  
みかんだったら2個程度

### 料理例

1 っ分 = 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 っ分 = ごはん中盛り1杯

2 っ分 = うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ

1 っ分 = 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、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこコンテ

2 っ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし

1 っ分 = 冷奴、納豆、白玉焼き一品、焼魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身

3 っ分 = 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

1 っ分 = 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 っ分 = 牛乳瓶1本分

1 っ分 = 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

### 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と。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせを。
- 食塩や脂肪は控えめに。
- 適正体重を知り、日々の活動に合った食事量を。
- 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。