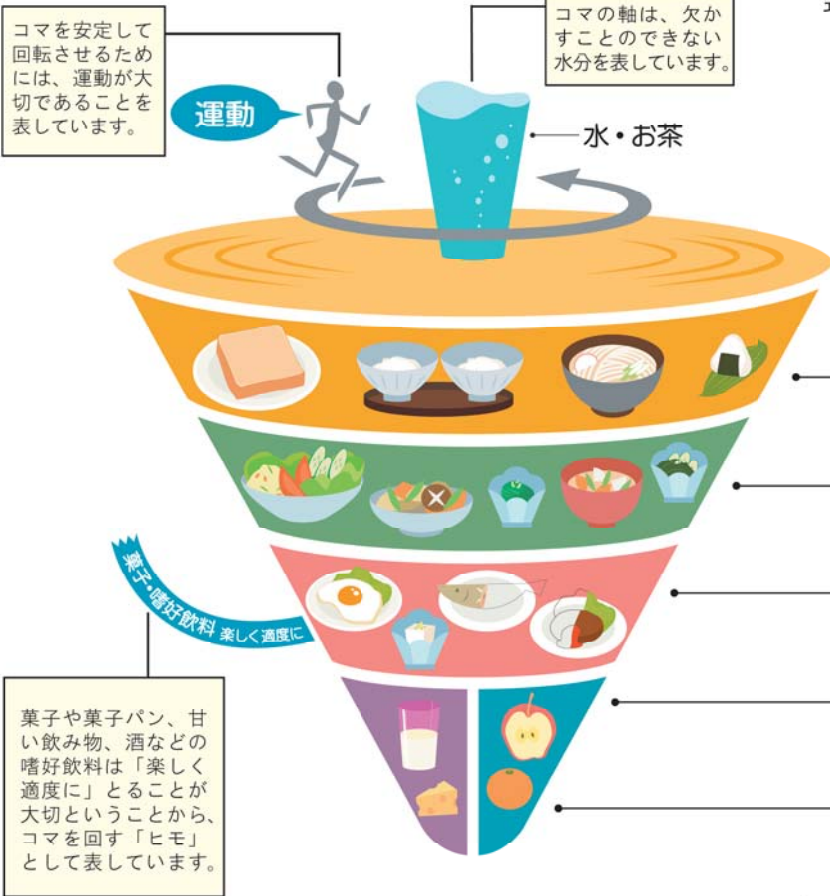


5 あなたの食事の適量がひと目で分かる！

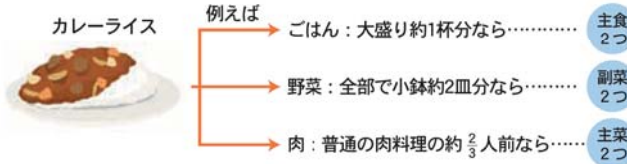
「食事バランスガイド」は、5つの料理グループに分かれています。それぞれ上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」で、これは、多く食べた方がよいものの順となっています。



※「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。

複合的な料理について

カレーライスのように1皿にごはんも肉も野菜も入っているような料理の場合は、「主食」「副菜」「主菜」に分けて数えます。



6 数え方は簡単！基本はおにぎり1個

各グループの料理は、「つ(SV)」で数えます。主食ならば、コンビニのおにぎり1個が1つ(SV)の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理グループごとに足し合わせると、1日の食事のとりかたが手軽に把握できます。面倒な数式もないので忙しい社会人もすぐに活用できます。

※図は、18～69歳、デスクワークなど活動量の低い生活をしている人(男性)の、適正な1日分の目安です。

1日分
2000～2400kcalの場合

5～7 主食(ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(普通盛り)だったら4杯程度

5～6 副菜(野菜、きのこ、)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3～5 主菜(肉、魚、卵、)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

料理例と数え方の目安

主食

おにぎり1個、ごはん小盛り1杯が「1つ」。ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」。麺やパスタ1人前は「2つ」くらいです。

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 = ごはん普通盛り1杯、2つ分 = うどん1杯、もりそば1杯、スシ Buffet

副菜

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(サラダだけではこの量で「1つ」)。野菜100%ジュース1本(約200ml)は「1つ」です。

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、手の煮ころがし

主菜

卵1個の料理は「1つ」。魚料理1人前は「2つ」、肉料理1人前は「3つ」くらいがおおよその目安です。

1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き1皿、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

牛乳・乳製品

ヨーグルト1パック、スライスチーズ1枚が「1つ」。牛乳瓶1本(約200ml)は「2つ」です。

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

果物

みかん1個、桃1個、りんご半分、果汁100%ジュース1本(約200ml)が「1つ」です。

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

7 「食事バランスガイド」で己を知る！

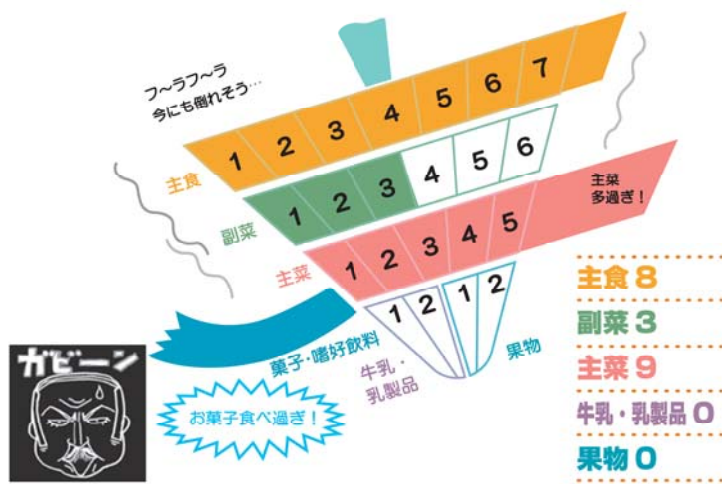
最初に行った1日の食事のチェック結果を、「食事バランスガイド」に当てはめてみましょう。ゴロゴロ兄弟はどうでしょうか。

■ゴロゴロ50の場合■

	食べたもの	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝	おにぎり 2個	2				
昼	チャーシュー麺 1人前	2	1	1		
	餃子 5個		1	2		
	チャーハン 1人前	2	1	2		
夜	ロースカツ 1人前			3		
	大盛りごはん 1杯	2				
	豚汁(豚肉たっぷり) 1杯			1		
間食	スナック菓子大1袋	菓子・嗜好飲料 約900kcal				
	チョコレート1枚					
合計		8	3	9	0	0

単位：つ (SV)

コマにすると…



アルコールは「水分」にあらず

軸の上部に「水分」とあります。ここに入るのは、「水・お茶」などです。左にある水色の「ヒモ」が、「菓子・嗜好飲料」で、お酒はここに入ります。



菓子、嗜好飲料は楽しく適度に

甘いものやお酒は、1日200kcal以内を目安に心がけることが健康の秘訣です。

和菓子 みたらしだんご 1本 100kcal だんご(あん) 1本 100kcal どらやき 1個 200kcal	洋菓子 シュークリーム 200kcal チーズケーキ 400kcal ビスケット4枚 200kcal	アルコール ビール500ml 200kcal 日本酒1合 200kcal ワイングラス2杯 150kcal
---	--	---

8 食事を変えて、カッコいい自分になる！

ゴロゴロ兄弟の例にならって、食事をチェックしましょう！

Step 1 まず自分の適量をチェックしましょう。

■適量チェック (男性・18~69歳の場合)

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
基本形 2000~2400 kcal 活動量が低い	5~7 っ(SV)	5~6 っ(SV)	3~5 っ(SV)	2 っ(SV)	2 っ(SV)
2400~3000 kcal 活動量が普通以上	6~8 っ(SV)	6~7 っ(SV)	4~6 っ(SV)	2~3 っ(SV)	2~3 っ(SV)

活動量が低い：1日中座っていることがほとんど。
活動量が普通以上：「低い」に該当しない人。

BM I [体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)] が25以上の方へ

体重や腹囲の変化をみながら、主食や主菜を少なめに！
特に、揚げ物や炒め物など油脂の多い料理は1日1品までにして摂取エネルギー量を抑え、積極的に体を動かして消費エネルギー量の方を増やしましょう。

Step 2 食べたものを書き出し、料理グループごとに「つ (SV)」を数えましょう。

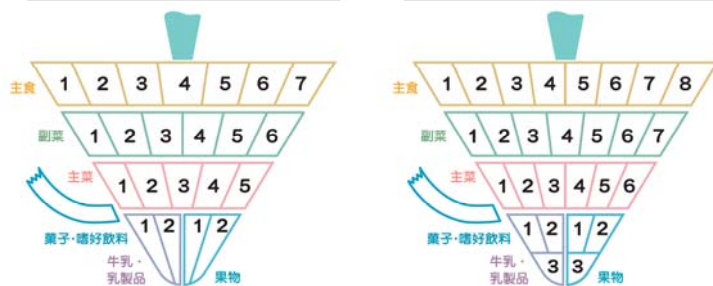
	食べたもの	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝						
昼						
夜						
間食						
合計						

単位：つ (SV)

Step 3 「つ (SV)」の数だけ各料理グループの色をぬりましょう。

適量が2000~2400kcalの方

適量が2400~3000kcalの方



あなたの食事バランスはどうでしたか？

インターネットからダウンロードできる「フードダイアリー」も活用してください。詳しくは最後のページをご覧ください。

脱メタボ＝健康への道は、食事バランスに加えて、定期的に体を動かすこともポイントです。

ちょっとしたスポーツは、加齢と共に落ちていく体力を維持・向上させるといった利点があります。何より、汗を流す気持ちよさは格別です。

どうしてなかなかそうできないのかを考えると、やはり、忙しくて時間がないことでしょう。ならば、まずは日常生活の中で無理なく出来ることをやってみて、自分に合うものを探していきましょう。

■ どうせ歩くならば、早足で歩くと健康的。



歩幅は大きく、姿勢よく歩くとよいですよ。

■ 必ず階段を使う。

エレベーター、エスカレーターとはさようなら。



体調がよいときは、階段の1段抜かしにも挑戦！

■ 時間があるときは、一駅くらい歩く。



あるいは自転車通勤もよいですね。

■ 体力に自信がいたら、よりカッコよく、スポーツに挑戦！



食事のときに「食事バランスガイド」を参考にしましょう！
下のような簡単にできるちょっとした工夫はいかがでしょうか。

- ・おすすめは、やっぱりごはんを主食にした和食。食の偏りを減らす。
- ・肉よりは魚料理を、揚げ物・炒め物よりも煮物・蒸し物を選ぶ。
- ・毎食、副菜（野菜や海藻などの料理）を1皿か2皿は確保。
- ・小腹がすいたら牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、果物も。
- ・お菓子やお酒は、量を決めて控えめに。

毎日の食生活に気をつけていれば……ジーンズをカッコよく着こなす自分、職場でチョイモテの自分、娘の結婚式でスマートにエスコートする自分、などなど……夢ではありませんよ。

毎日のチェックで確実にステップアップ！

「食事バランスガイド」で食事内容をチェックする「フードダイアリー」と体重を記録する「スマートカレンダー」がインターネットから簡単にダウンロードできます。この2つを使って、今よりスマートな、カッコいい自分をめざしてみよう。



URL : http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

やったぜ!
ベルトの穴3つ分やせたー!!
(ホントは1つ半だけ)

オーマイ
アジダー!!



この間初めて
カッコイイって
言われたー!!

ウンだけど
やせたのよ
ホント
だもんね

あなたにも役立ちます、「食事バランスガイド」



食事バランスガイドは、生活習慣病予防を目的に、手軽に、気楽に、バランスのよい食生活を実践するためのものです。「主食は適量?」「副菜は十分?」「油脂の多い主菜が多くない?」「牛乳や果物は適量?」「酒・甘い飲物・菓子は控えめ!」、そして「運動!」「水分補給!」と自問自答し、健全な食生活で人生をスマートに送ってください。

福岡女子大学教授・フードガイド検討会委員 早瀬仁美

農林水産省 消費・安全局消費者情報官

〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1
TEL: 03-3502-5723 FAX: 03-5512-2293
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>

農林水産省のホームページ上では、「食事バランスガイド」や食育に関する情報を提供しています。

委託製作：農文協

監修：早瀬仁美（福岡女子大学教授）、樋口満（早稲田大学教授）