

1日に「何を」「どれだけ」 食べればよいのでしょうか。

食事量の目安は、性別、年齢、身体活動量によって違います。あなたの適量を把握してみましょう。

1日に必要なエネルギーと食事量の目安

性別	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	性別
男性 6~9歳	1400 ~ 2000	4~5 <small>つ</small>	5~6 <small>つ</small>	3~4 <small>つ</small>	2 <small>つ</small>	2 <small>つ</small>	女性 6~11歳
70歳以上							70歳以上
男性 10~11歳	2200 ±200	5~7 <small>つ</small>	5~6 <small>つ</small>	3~5 <small>つ</small>	2 <small>つ</small>	2 <small>つ</small>	女性 12~17歳
12~17歳							18~69歳
男性 18~69歳	2400 ~ 3000	6~8 <small>つ</small>	6~7 <small>つ</small>	4~6 <small>つ</small>	2~3 <small>つ</small>	2~3 <small>つ</small>	女性 18~69歳
70歳以上							70歳以上

単位: つ (SV)
SVとはサービング
(食事の提供量)の略






※身体活動量の見方

「低い」：1日のうち座っていることがほとんどという方

「ふつう以上」：「低い」にあてはまらない方

あなたの適量は？

年齢： 歳 性別： エネルギー： kcal

主食  <input type="text"/> つ (SV)	副菜  <input type="text"/> つ (SV)	主菜  <input type="text"/> つ (SV)	牛乳・乳製品  <input type="text"/> つ (SV)	果物  <input type="text"/> つ (SV)
--	--	--	--	--

「食事バランスガイド」の料理の数え方は「つ」、料理区別に見てみましょう。

「つ」を数えるには、見た目の量と、主に使われている食材で判断します。

主食

(ごはん、パン、麺)

数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん軽く1杯、食パン1枚が「1つ」。ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」。麺類・パスタ類1人前は「2つ」くらいと数えます。



副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

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」)。野菜100%ジュース1本は「1つ」と数えます。



主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)

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」くらいと数えます。



牛乳・乳製品

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」くらいと数えます。



果物

みかんやバナナなど小さい果物1個(約100g)は「1つ」。りんごなど大きい果物1個は「2つ」と数えます。

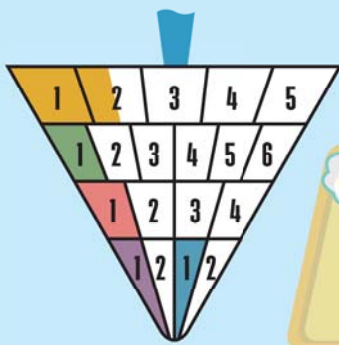


「食事バランスガイド」を活用した食生活のチェック方法

1

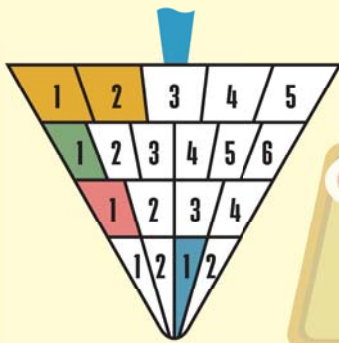
次の食事例は、1日に必要なエネルギー量が1,800kcal前後の方にとって、バランスのとれた食事になるとみられる1日の献立例を示しています。これを基にして「食事バランスガイド」を活用したチェック方法を見てみましょう。

1日の食事例（1,800kcal前後のシニアの方）



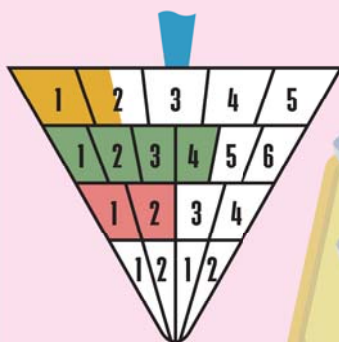
朝食

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん普通盛り1杯	1.5				
野菜サラダ		1			
納豆			1		
フルーツヨーグルト				1	1



昼食

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
天ぷらうどん	2		1		
ほうれん草のおひたし		1			
りんご半分					1

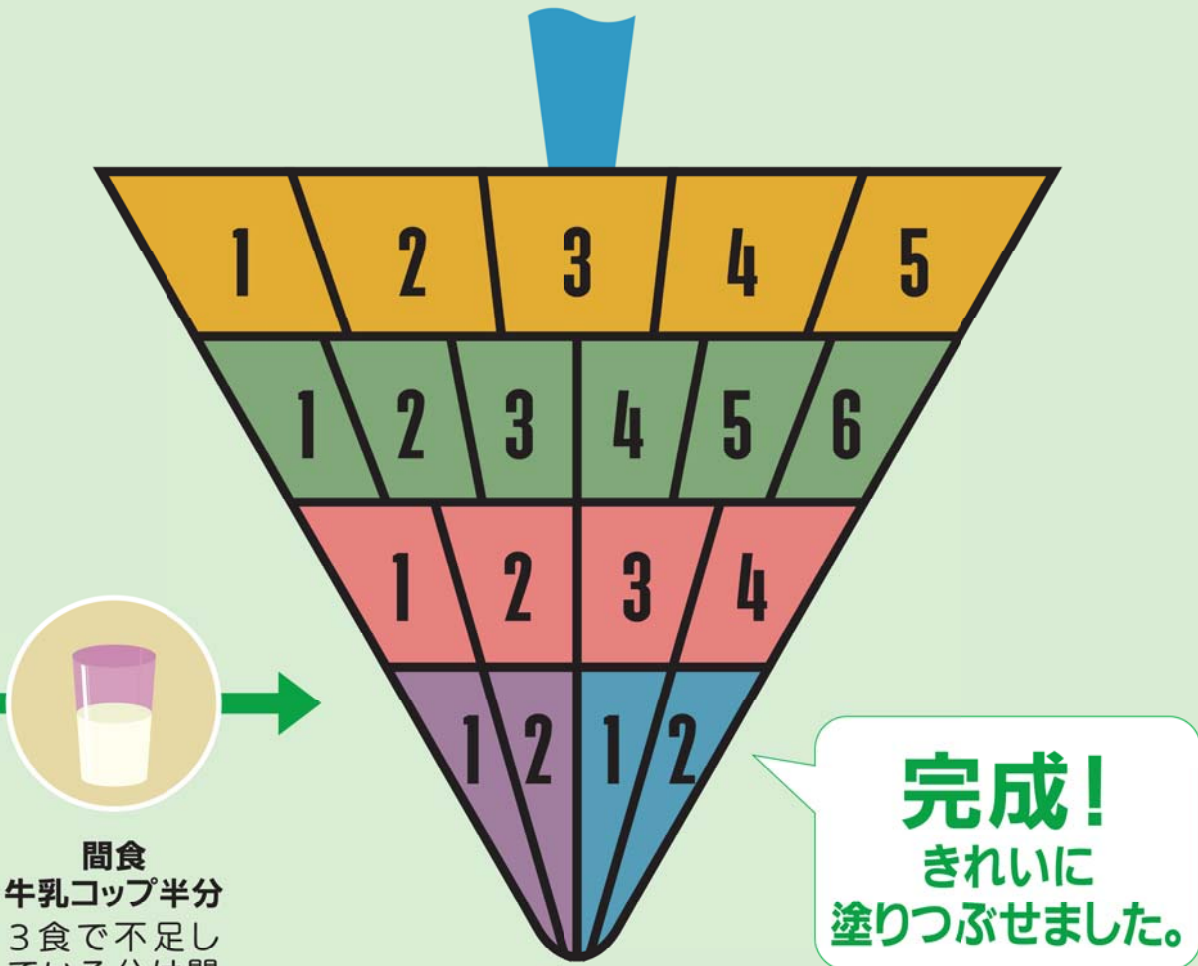


夕食

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん普通盛り1杯	1.5				
具だくさん味噌汁		1			
筑前煮		2			
酢の物		1			
焼き魚			2		

2

1日に食べたものを、上から主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分に分け、いくつ（SV）分になるか塗りつぶしてみてください。下のコマのようになります。



間食
牛乳コップ半分
3食で不足している分は間食でプラス
(牛乳・乳製品)
1つ(SV)

完成!
きれいに
塗りつぶせました。

実際に使ってみましょう! 次のページ ➡

1皿に主食と副菜、主菜が盛られた料理の場合は?

ごはんや野菜、肉などが一緒になっている料理は、主食、副菜、主菜に分けて数えましょう。

(例) カレーライス

- ごはんが大盛り1杯くらいなら → **主食「2つ」**
- 具の野菜が全部で小鉢1皿分くらいなら → **副菜「1つ」**
- 肉が全部でふだんの肉料理3分の1人前くらいなら → **主菜「1つ」**



あなたの食事を「食事バランスガイド」 を使ってチェックしてみましょう!

年 月 日()

[つ(SV)]

食べた料理		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食						
昼食						
夕食						
間食						
合計						

(注) 間食で果物や牛乳など、5つの料理区分に分類されるものをとった場合には、□に「～つ(SV)」を記載してください。菓子・嗜好飲料(P16参照)は「～つ(SV)」にカウントすることができません。

- 1 あなたの1日の食事を、左のページの「食べた料理」の欄に書き出してみましょう。
- 2 6ページの料理区分、19～22ページの「つ(SV)」早見表を参考にしながら、各料理を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分に分け、いくつ(SV)になるか、数字で記入してみましょう。
- 3 5ページで把握したあなたの適量に見合ったコマを下の3つのコマの中から選んでみましょう。
- 4 あなたの選んだコマで、左表の料理区分ごとの合計の欄に記入した数値を塗りつぶしてみましょう。
- 5 5つの料理区分ごとに過不足なくコマが塗りつぶされたら、バランスのとれた食事ということになります。過不足があれば、料理の数や量を加減して、コマのバランスがとれるようにしましょう。

