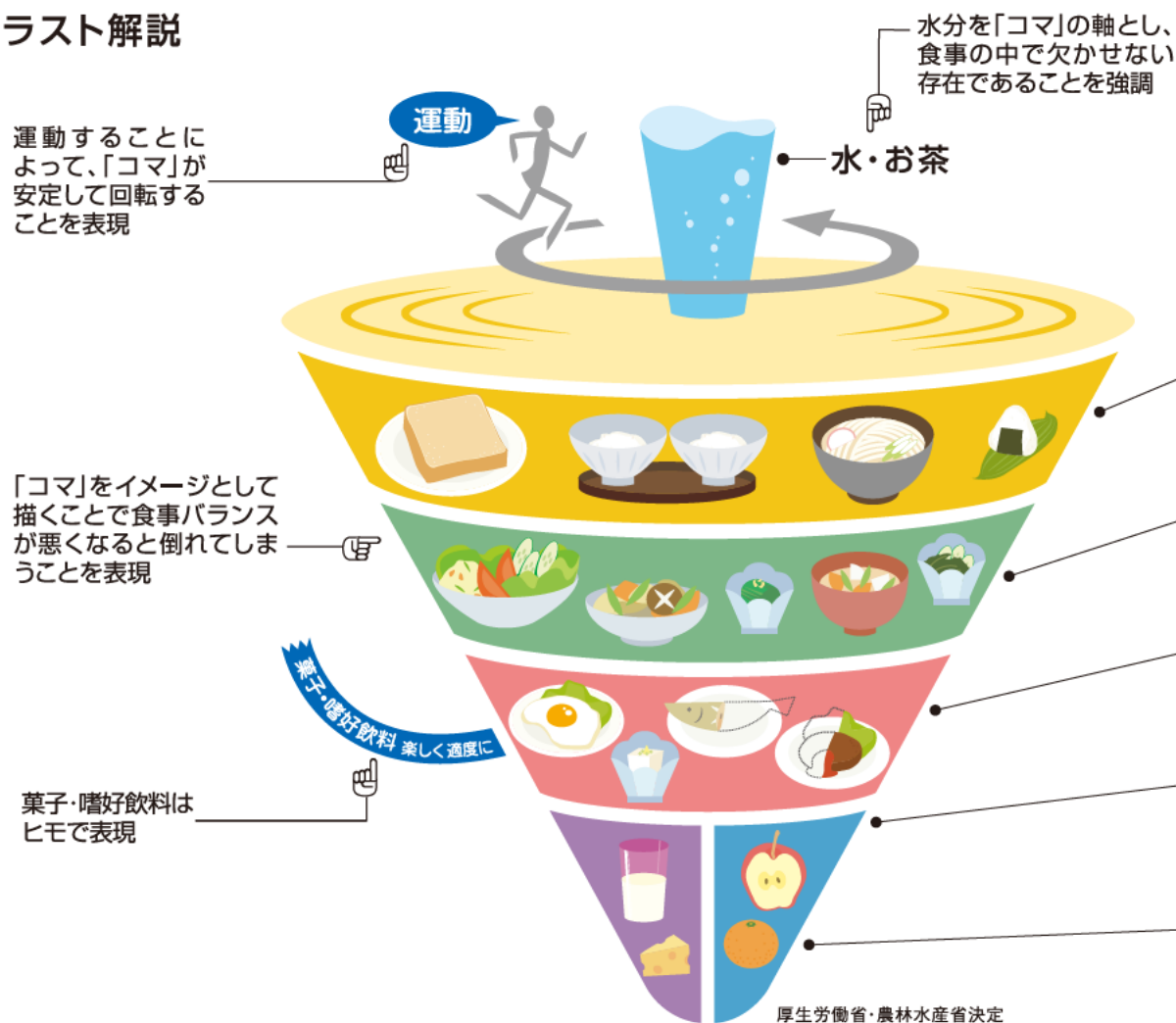


## 2. 食事バランスガイドとは

### 食事バランスガイドとは

#### ▶ イラスト解説



「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。バランス良く食べて、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傾いて倒れてしまいます。コマのイラストの形は、各料理をどのくらい食べたら良いかを視覚的にイメージしています(上に位置する料理グループほど面積が大きく、食べる必要がある量も多くなっています)。

また、水分をコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを強調しています。1日に何を食べたら良いか、どれだけ食べたら良いかを食品、食材ではなく、日常食べる状態の「料理」で表しているところが「食事バランスガイド」の特徴の一つです。

1日分

\*適量が2,200±200kcalの場合  
(10～11歳の男子、12～17歳の身体活動量が低い男子、  
10～17歳の身体活動量がふつう以上の女子が該当)

**5-7** **主食**(ごはん、パン、  
麺) **2(SV)** ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5-6** **副菜**(野菜、きのこ、  
いも、海藻料理) **2(SV)** 野菜料理5皿程度

**3-5** **主菜**(魚、肉、卵、  
大豆料理) **2(SV)** 魚、肉、卵、大豆料理から3皿程度

**2** **牛乳・乳製品** **2(SV)** 牛乳だったら1本程度

**2** **果物** **2(SV)** みかんだったら2個程度

\*1日の摂取目安のSV数は、性別、年齢、身体活動量によって異なります。詳しくはP.10をご覧ください。



上から主食、副菜、主菜と十分な  
摂取が望まれる順に配置

**主食とは**

炭水化物等の供給源であるごはん、パン、  
麺・パスタなどを主材料とする料理。

**副菜とは**

ビタミン、無機質(カルシウム、リン、鉄  
等)および食物繊維等の供給源となる  
野菜、きのこ、いも、海藻(大豆を除く)、  
海藻などを主材料とする料理。

**主菜とは**

たんぱく質等の供給源となる魚、肉、  
卵、大豆および大豆製品などを主材料  
とする料理。

**牛乳・乳製品とは**

カルシウム等の供給源である牛乳、ヨー  
グルト、チーズなど。

**果物とは**

ビタミンC、カリウム等の供給源である  
りんご、みかんなどの果物およびすい  
か、いちごなどの果実的な野菜。

**特徴**

- ◆「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。
- ◆それぞれの料理グループをどれだけ食べたら良いかの量は、1つ、2つと「つ(SV)」で数えます。SVとは、サービング(料理の単位)の略で、「1つ(SV)」あるいは「1つ」、「1SV」のみの記載でも可能です。この冊子では「『つ』の数」を「SV数」と表現します。
- ◆それぞれのSV数は、グループごとに数えます。例えば、主菜をたくさん食べるために副菜を減らす、といったことはできません。
- ◆「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。

## 作成の背景・目的

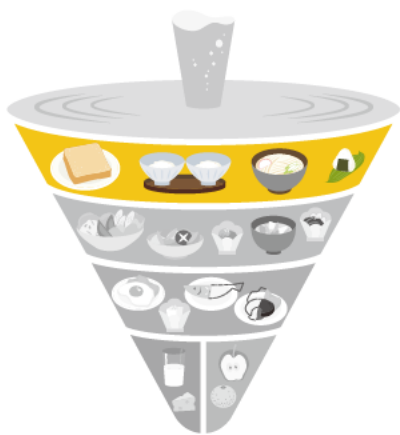
「食事バランスガイド」は平成17年6月に、厚生労働省と農林水産省が決定しました。平成12年に望ましい食生活についてのメッセージである「食生活指針」が文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省によって策定されましたが、「食事バランスガイド」は、この食生活指針を、より実際の食生活の中で具体的な行動に結びつけるためのツールとして作成したものです。

また、食育基本法(平成17年6月成立)に基づき、平成18年3月に決定された「食育推進基本計画」では、地域における食生活の改善のための取組の推進の一環として、「食事バランスガイド」の活用促進に取り組むこととされています。

## 5つの料理グループと数え方の目安

「食事バランスガイド」では、料理を、主に使われている材料から、下の5つのグループに分類しています。SV数を数える時の数え方は、それぞれのグループごとに基準があります。下のSV数の数え方や料理のSV数一覧表(P82～)を用いると、自分の食べた料理が何SVになるか簡単に数えることができます。\*は、専門家向けの1つ(SV)の基準ですので、給食などのSV計算をする時などに活用してください(計算について、詳しくはP.96,97をご覧ください)。

### 主食(ごはん、パン、麺)



#### ◆主食とは

炭水化物等の供給源であるごはん、パン、麺・ Pastaなどを主材料とする料理。

#### ◆簡単なSV数の数え方

おにぎり1個が「1つ」の基準です。  
ごはん大盛り1杯は「2つ」くらい。  
麺やパスタは1人前なら「2つ」くらいです。

1つ =		ごはん 小盛り1杯	=		おにぎり 1個	=		食パン 1枚
1.5つ =		ごはん 中盛り1杯						
2つ =		うどん 1杯	=		もりそば 1杯	=		スパゲッティ

\*1つ(SV)の基準=主材料である穀物の炭水化物約40g

### 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)



#### ◆副菜とは

ビタミン、無機質(カルシウム、リン、鉄等)および食物繊維等の供給源となる野菜、きのこ、いも、豆類(大豆を除く)、海藻などを主材料とする料理。

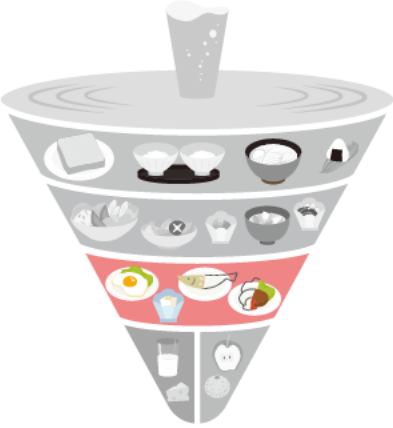









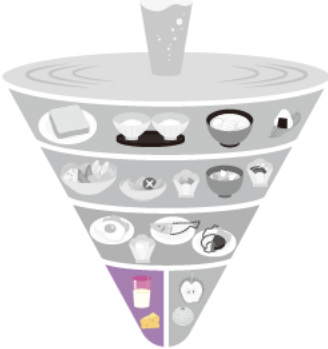












#### ◆簡単なSV数の数え方

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(サラダだけはこの量で「1つ」)。野菜100%ジュース1本(のみきりサイズ)は「1つ」くらいです。

1つ =		野菜 サラダ	=		具だくさん みそ汁	=		ほうれん草の おひたし
2つ =		野菜の 煮物	=		野菜炒め	=		芋の 煮っころがし

\*1つ(SV)の基準=主材料である野菜、きのこ、いも、海藻の重量約70g

## 2. 食事バランスガイドとは

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">主菜 (魚、肉、卵、大豆料理)</p>		<p>◆<b>主菜とは</b> たんぱく質等の供給源となる魚、肉、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理。</p> <p>◆<b>簡単なSV数の数え方</b> 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」くらいがおおよその目安です。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>1つ =  冷やっこ 1/3丁 =  納豆 =  目玉焼き 1皿</p> <p>2つ =  焼き魚 =  魚の天ぷら =  さしみ</p> <p>3つ =  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</p> <p><small>*1つ(SV)の基準=主材料である魚、肉、卵、大豆のたんぱく質約6g</small></p> </div>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">牛乳・乳製品</p>		<p>◆<b>牛乳・乳製品とは</b> カルシウム等の供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなど。</p> <p>◆<b>簡単なSV数の数え方</b> ヨーグルト1パック、プロセスチーズ1枚が「1つ」くらい。牛乳ビン1本(約200ml)は「2つ」くらいです。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>1つ =  スライスチーズ1枚 =  ヨーグルト1パック</p> <p>2つ =  牛乳ビン1本分</p> <p><small>*1つ(SV)の基準=主材料である牛乳・乳製品のカルシウム約100mg</small></p> </div>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">果物</p>		<p>◆<b>果物とは</b> ビタミンC、カリウム等の供給源であるりんご、みかんなどの果物およびすいか、いちごなどの果実的な野菜。</p> <p>◆<b>簡単なSV数の数え方</b> みかん1個、もも1個、りんご半分が「1つ」くらい。果汁100%ジュース1本(のみきりサイズ)は「1つ」くらいです。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>1つ =  みかん1個 =  もも1個 =  りんご半分</p> <p><small>*1つ(SV)の基準=主材料である果物の重量約100g</small></p> </div>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">菓子・嗜好飲料</p>		<p>お菓子や嗜好飲料は生活の楽しみの部分なので、「いくつ」という推奨量は示していませんが、1日200kcalくらいが上限になります。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>200kcalの目安 =  どら焼き 1個 =  ポテトチップス 半袋 =  甘い飲み物 コップ2杯半 =  ビール中ジョッキ 1杯(500ml)</p> </div>

### 油脂・調味料

油脂・調味料は、料理の中に使用されているものであり、イラストの中では表現していません。しかし、実際の食事を選ぶ場面では、揚げ物など、油脂が多い料理を1日に何品もたくさんとり過ぎない、塩分量の多い料理を食べ過ぎないなどに注意することが必要です。

### 複合料理の数え方

一つの料理に主食、副菜、主菜など色々な種類が入っている場合は、「主食」「副菜」「主菜」に分けてそれぞれがどのくらい入っているかによりSV数を数えます。

#### ◆1皿に主食、副菜、主菜が盛られた料理の数え方は？

カレーライスのように、ごはんも肉も野菜も入っている料理は、「主食」「副菜」「主菜」に分けて数えます。



☞ この場合は、「主食2つ」「副菜1つ」「主菜1つ」をとったこととなります。

#### \*肉の入っていないカレーだったらどうやって数えるの？

ベジタブルカレーのように、ごはんと野菜だけ入っている料理は、「主食」と「副菜」に分けて数えます。



☞ この場合は、「主食2つ」「副菜2つ」をとったこととなります。

### 摂取目安のSV数の調べ方

1日に食べたら良い量(適量)は年齢/性別/活動量によって異なります。下のチャートのように、適量は大きく3つに分けられます。小学生は、特に学年によって適量が異なりますので、注意してください。

男性		エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物	女性	
6~9歳	低い	1400 ~ 2000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2~3つ (成人は2つ)	2つ	6~11歳	70歳以上
70歳以上	ふつう以上	基本形 2200kcal (±200kcal)	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2~3つ (成人は2つ)	2つ	低い	12~17歳
10~11歳	ふつう以上							18~69歳	
12~17歳	低い	2400 ~ 3000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~4つ (成人は2~3つ)	2~3つ	ふつう以上	
18~69歳	ふつう以上								

#### 身体活動量の見方

「低い」・・・体を使うことが少なく、1日のうち座っていることがほとんどの人  
「ふつう以上」・・・「低い」に当てはまらない人

\*牛乳・乳製品の子どものための摂取目安は、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせて日に2~3つ(SV)、あるいは基本形よりもエネルギーが多い場合では、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

\*このチャートは、子どもを中心として作成したものです。牛乳・乳製品は、子どもの適量の数字を記載しており、成人の適量は( )の中の数字になります。

## 2. 食事バランスガイドとは

### 食事バランスガイドで1日分の食事をチェックするには

「食事バランスガイド」をどのように活用するかは、学年、子どもたちの発達段階によって異なります。現在ある事例の中で多いのは、小学校高学年以上の学年で、1食または、1日単位で自分の食生活を「食事バランスガイド」に沿ってチェックするものです。食べたものを書き出していき、そのSV数だけ、コマのイラストを塗りつぶしていくと、自分の食事のバランスが一目で分かります。

### 食事バランスガイドの使い方

▶ 小学5年生の男の子(活動量ふつう)のある日の食事バランスをチェック

適量(2,200±200kcal)				
主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
5~7こ	5~6こ	3~5こ	2~3こ	2こ

Step 1 食べた物を書き出してみましょう。



Step 2 食べた物が「いくつ」になるか数えて書きましょう(数え方はP.8~9を参考に)。

チェック表		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
月 日		5~7こ	5~6こ	3~5こ	2~3こ	2こ
朝食	葉子パン*				1	
	ヨーグルト					
昼食	ナポリタンスパゲッティ	2	1			
	りんご半分					1
夕食	ごはん中盛り1杯	1.5				
	鶏肉のから揚げ			3		
	ポテトサラダ		1			
	みそ汁(具少なめ)					
間食・おやつ	ゼリー					
	ジュース1本					
	ポテトチップス1袋					
		主食合計 3.5	副菜合計 2	主菜合計 3	牛乳・乳製品合計 1	果物合計 1

\*葉子パンは「お菓子」としてコマのヒモ(菓子・嗜好飲料)になります。

Step 3 「つ」の数だけコマを塗りましょう。

適量を食べられたかどうか一目で分かります。

