

# 「食事バランスガイド」って？

## まずは

## 基本をおさえよう！

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいのかを、わかりやすくコマのイラストで示したものだ。食事を作らない人や外食が多い人でもわかりやすいように、「料理」で示されているのが特徴。

バランスよく食べるためには、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループをとるといいんだ。5つのグループをバランスよく食べて運動すると、コマは安定して回るけれど、どれかが足りなかったり多過ぎたりすると、コマは傾いて倒れてしまう。

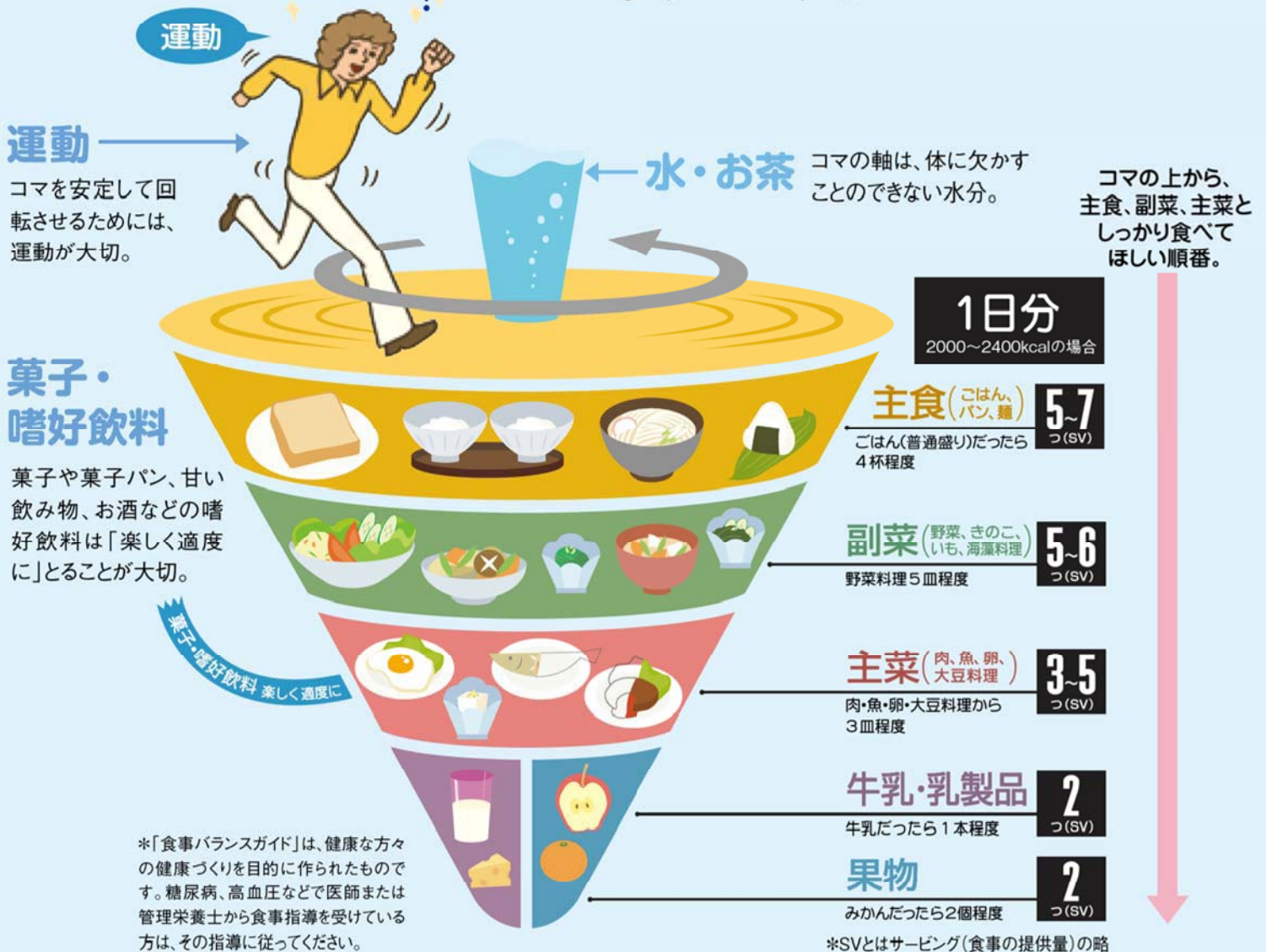
### 「食事バランスガイド」をもっと知ろう！

1日に5つの料理グループを、それぞれどのくらい食べているかを数えるだけ。

「どのくらい」は1つ(SV)、2つ(SV)と数える。

5つのグループごとに数え方のコツがある。基本は、料理の量と、そこにどんな食材が主に入っているかをみることに。

さあ、数え方を覚えよう。



## 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。



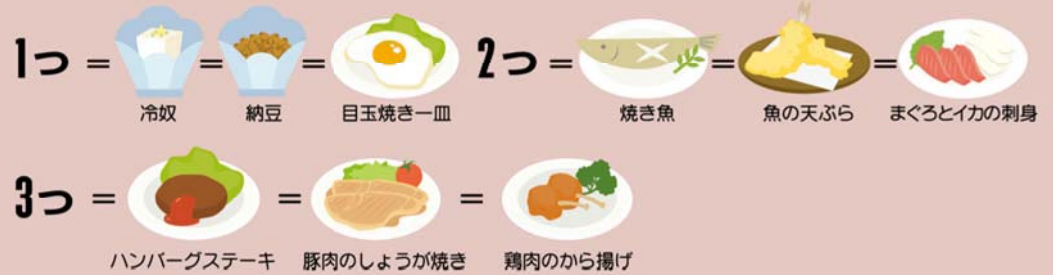
### 副菜

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



### 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。



### 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」。



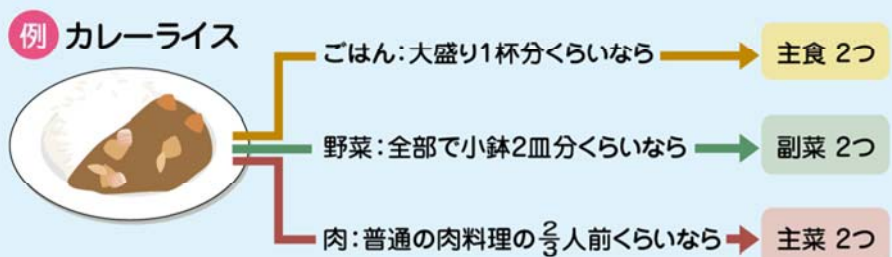
### 果物

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



## ■ 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、ごはんも野菜も肉も入っている料理は、「主食」「副菜」「主菜」に分けて、それぞれがどれくらい入っているかで「つ(SV)」を数えます。



アナタの食事は？

# 「食事バランスガイド」で 食生活をチェック！

## step 1 自分の1日の適量を知ろう！

1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかは年齢・性別・運動量によって違うんだ。アナタの適量はどれ？

### ■ 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	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性 6~9歳	1,400kcal ~ 2,000kcal	4~5	5~6	3~4	2	2
男性 70歳以上	1,400kcal ~ 2,000kcal	4~5	5~6	3~4	2	2
女性 6~11歳 70歳以上	1,400kcal ~ 2,000kcal	4~5	5~6	3~4	2	2
男性 10~11歳	基本形 2,200kcal (±200kcal)	5~7	5~6	3~5	2	2
女性 12~17歳 18~69歳	基本形 2,200kcal (±200kcal)	5~7	5~6	3~5	2	2
男性 12~17歳 18~69歳	2,400kcal ~ 3,000kcal	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3
女性 12~17歳 18~69歳	2,400kcal ~ 3,000kcal	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3

単位: つ(SV)

#### 身体活動量の見方

- 「低い」…1日中座っていることがほとんど。
- 「ふつう以上」…「低い」にあてはまらない人。

※強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

※特に成長期は主食、副菜、主菜のSV数を必要に応じて調整しましょう。

## step 2

1日に食べたものを思い出して書き出そう！

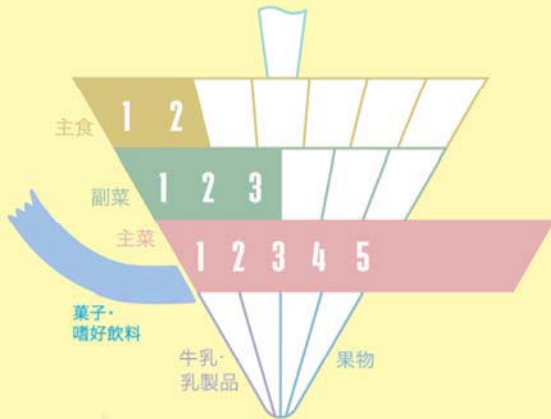
朝、昼、夕、間食と食べたものを書き出そう。次にそれぞれの料理が、どのグループのいくつになるか、数字を書き込んでみよう！（P7の料理例を参考にして数えよう。）

食べたもの	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝					
昼					
夕					
間食					
合計	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)



記入例

食べたもの	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝	メロンパン 1個				
	缶コーヒー 1本				
	菓子・嗜好飲料				
昼	カツ丼	2	1	3	
夕	鶏の唐揚げ			3	
	ポテトフライ		1		
	焼きとり			2	
	枝豆		1		
	ビール中ジョッキ 3杯				
	焼酎 1杯				
	菓子・嗜好飲料				
間食	ジュース 1本				
	菓子・嗜好飲料				
合計	2	3	8	0	0
	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)



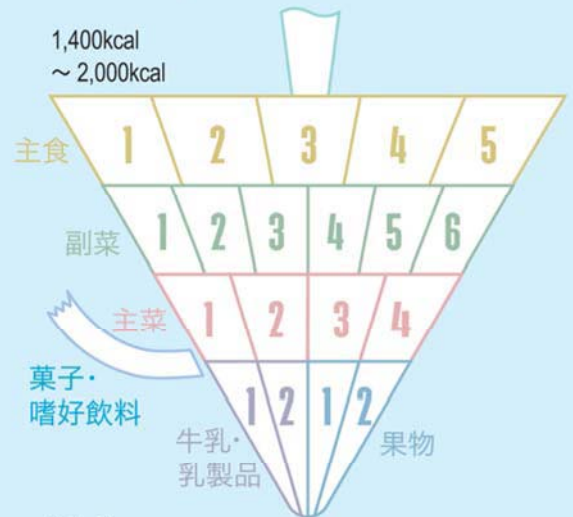
step

3

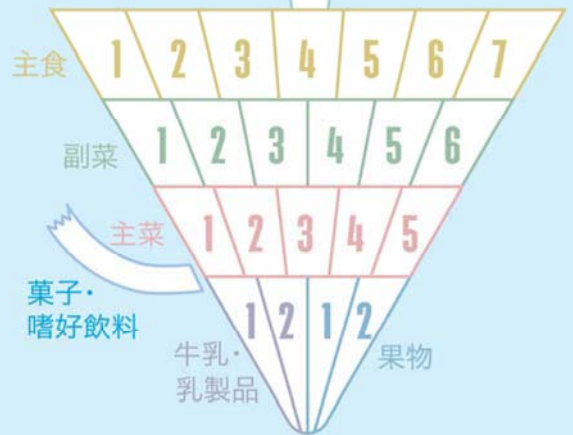
コマの形を

チェックしよう!

自分のコマを選んで  
各料理グループの「つ  
(SV)」の数を塗りつぶ  
して、コマの形になっ  
ているかチェックしよう!



基本形  
2,200kcal  
(±200kcal)



2,400kcal  
~ 3,000kcal



あなたのコマは回ったかな？  
でも、毎日バランスよく食べるのは難しいはず。食  
べ過ぎた料理グループは次の日は控えめに、少な  
かったものは多くとるようにしよう。3日〜1週  
間くらいを平均してコマが回ればOKさ。



よりGOODな食生活にするためには？

# いつもの食事にひと工夫！

バランスよく食べるコツは、主食＋副菜＋主菜をそろえて食べること。特に野菜料理などの副菜は毎食1〜2品はとりたい。牛乳・乳製品や果物も忘れずに！朝食や間食で1日1〜2回とるといいんだ。

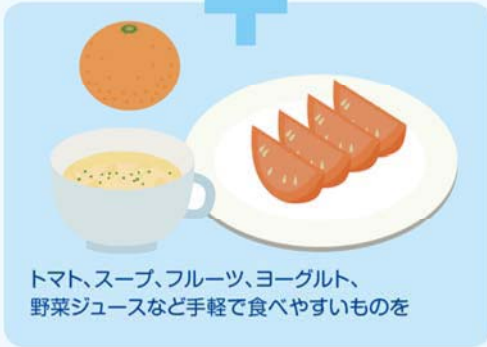
## 朝

### 時間がない、忙しい朝に

朝の脳はエネルギー欠乏状態。朝食を食べないと、集中力や記憶力も下がったまま。忙しくて、寝坊しても、朝食を食べれば、カラダも元気！ 頭もフル回転！  
まずは、おにぎり1個からでも始めてみよう。それに手軽なトマト、スープ、ヨーグルト、フルーツなどをプラスしていけば、バランスもどんどんUP。



おにぎり2つ



トマト、スープ、フルーツ、ヨーグルト、野菜ジュースなど手軽で食べやすいものを

### 食欲がない朝に

夜遅くまで飲んだり食べたりして生活のリズムが乱れていない？

朝食を食べるには、生活リズムを整えることが大事。

朝食を抜くと、基礎代謝が低下してダイエットにも逆効果。また、食事の間隔が長くなると、エネルギー切れにならないようにカラダが必要なエネルギーを貯め込んだり、できるだけ使わないようにしたりするから、体脂肪が付きやすくなる。

食欲がない時は野菜ジュース、ヨーグルトなど食べやすいものでいいので、口に入れよう。



食べやすいものを

