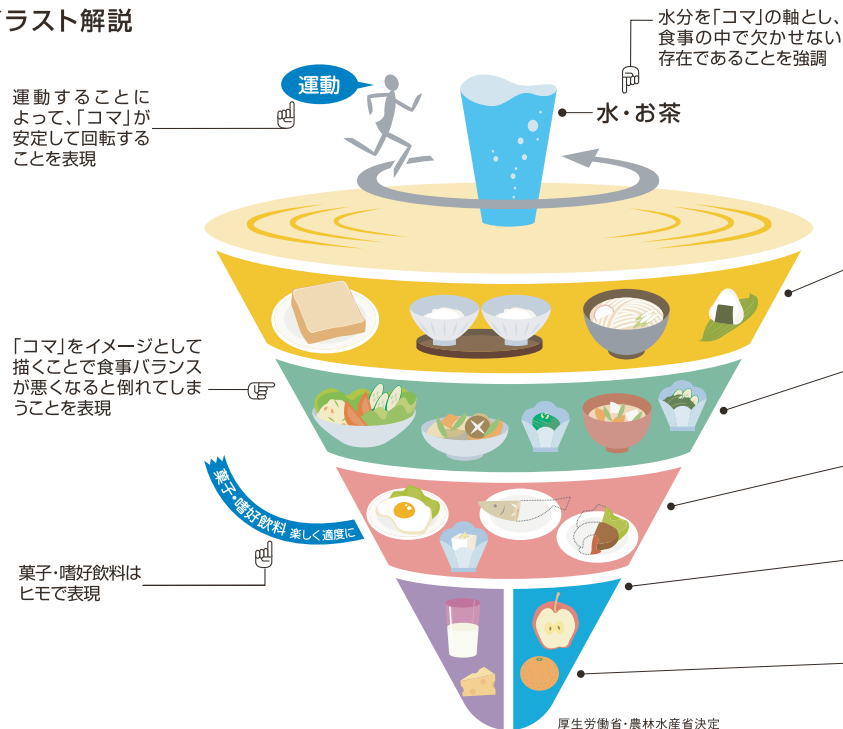


2. 食事バランスガイドとは

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く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)
つ(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)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3-5 主菜(魚、肉、卵、大豆料理)
つ(SV) 魚、肉、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

*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、豆類(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。

2. 食事バランスガイドとは

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)		<p>◆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。</p> <p>◆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。</p> <p>1つ = ごはん 小盛り1杯 = おにぎり 1個 = 食パン 1枚</p> <p>1.5つ = ごはん 中盛り1杯</p> <p>2つ = うどん 1杯 = もりそば 1杯 = スパゲッティ</p> <p><small>*1つ(SV)の基準＝主材料である穀物の炭水化物約40g</small></p>
副菜 (野菜、きのこ、海藻、煮物)		<p>◆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。</p> <p>◆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。</p> <p>1つ = 野菜 サラダ = 貝だくさんみそ汁 = ほうれん草のおひたし</p> <p>2つ = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし</p> <p><small>*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</small></p>

主菜 (魚、肉、卵、大豆料理)		<p>◆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。</p> <p>◆簡単なSV数の数え方 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> <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>
牛乳・乳製品		<p>◆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。</p> <p>◆簡単なSV数の数え方 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> <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>
果物		<p>◆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。</p> <p>◆簡単なSV数の数え方 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> <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>
菓子・嗜好飲料		<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> <p>200kcalの目安 = たら焼き 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> <p style="text-align: center; color: white; font-weight: bold;">菓子・嗜好飲料 楽しく適度に</p>

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。

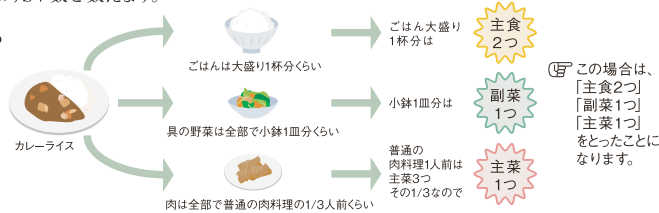
2. 食事バランスガイドとは

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。

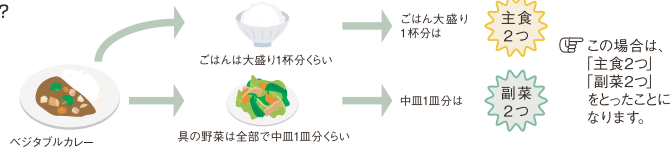
◆1皿に主食、副菜、主菜が盛られた料理の数え方は？

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。



*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、ごはんも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。



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。

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	1,800kcal (±200kcal)	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2～3つ (成人は2つ)
	70歳以上					
	10～11歳					
女性	6～9歳	2,200kcal (±200kcal)	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2～3つ (成人は2つ)
	70歳以上					
	10～17歳					
男性	12～17歳	2,600kcal (±200kcal)	7～8つ	6～7つ	4～6つ	2～4つ (成人は2～3つ)
	18～69歳					
	70歳以上					

活動量低い (10～11歳, 12～17歳)
活動量ふつう以上 (18～69歳)

◆身体活動量の見方

「ふつう」…座っている時間もあるが、休み時間は体を使って遊ぶなど、歩行や軽いスポーツなどを1日5時間程度は行う
「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

*牛乳・乳製品の子ども向けの摂取目安は、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をたせて1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。

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つ	5～6つ	3～5つ	2～3つ	2つ

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つ	5～6つ	3～5つ	2～3つ	2つ
朝食	菓子パン*					
	ヨーグルト				1	
昼食	ナポリタンパゲッティ	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				1	
	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

*菓子パンは「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。☞

