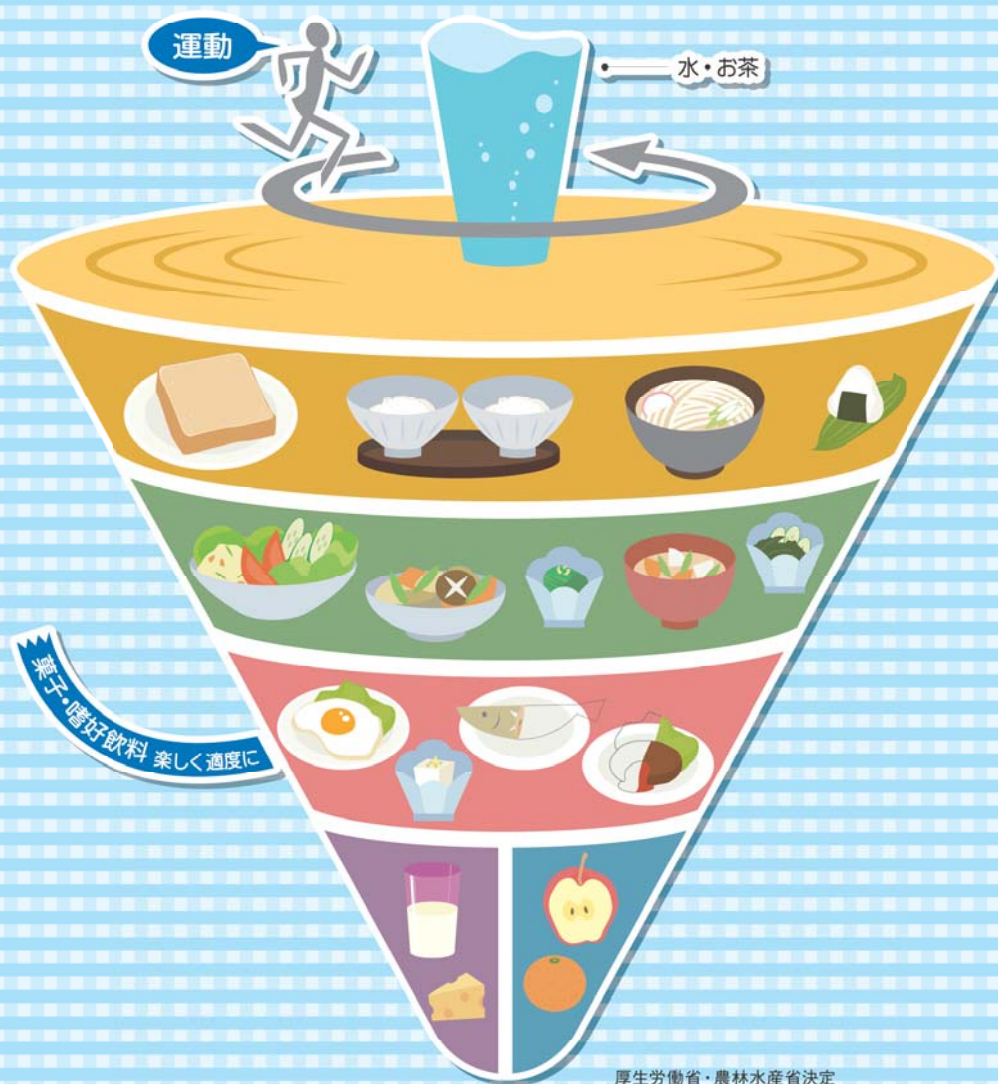


親子で一緒に使おう!

食事バランスガイド

コマを回して、もっとおいしくたのしく!

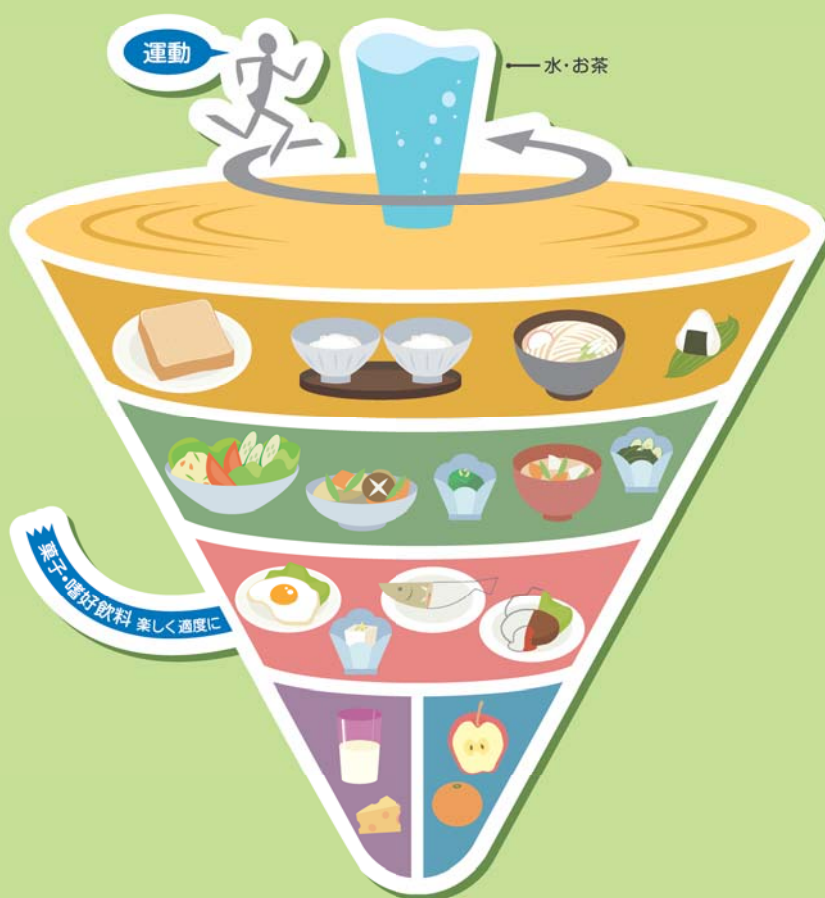


厚生労働省・農林水産省決定

農林水産省

ピカピカの毎日へ! 家族で食事バランスはじめよう!!

もうお使いになりましたか?「食事バランスガイド」。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのか、コマの形のイラストでカンタンに教えてくれます。お子さまの分も、パパの分も、ママの分も、家族みんなの食生活をチェックして、元気な毎日をはじめましょう。「忙しい平日の朝の料理のコツは?」「塾で帰りが遅くなる時、ごはんで気をつけることは?」「家族に役立つ1日のこんだては?」など、毎日の食生活の悩みや、料理の組み合わせの工夫に活用してみましょう。さあ、親子で一緒にバランスのとれた食生活へ!



親子で 気になるところを チェック!



- バランスのよい食事って、「何を」「どれだけ」食べればいいのか? → P.4-9

- 塾で帰りが遅い子ども、忙しいパパ。食事のバランスをとるコツは? → P.10-11

- 手軽に作れるレシピは? 旬の野菜を丸ごと使ってみよう! → P.12-13

- 忙しい平日でも、手軽にバランスのよい食事を食べさせたい。 → P.14-15

- スポーツする子どもの食事は、どんなことに気をつければいいのか? → P.16-17

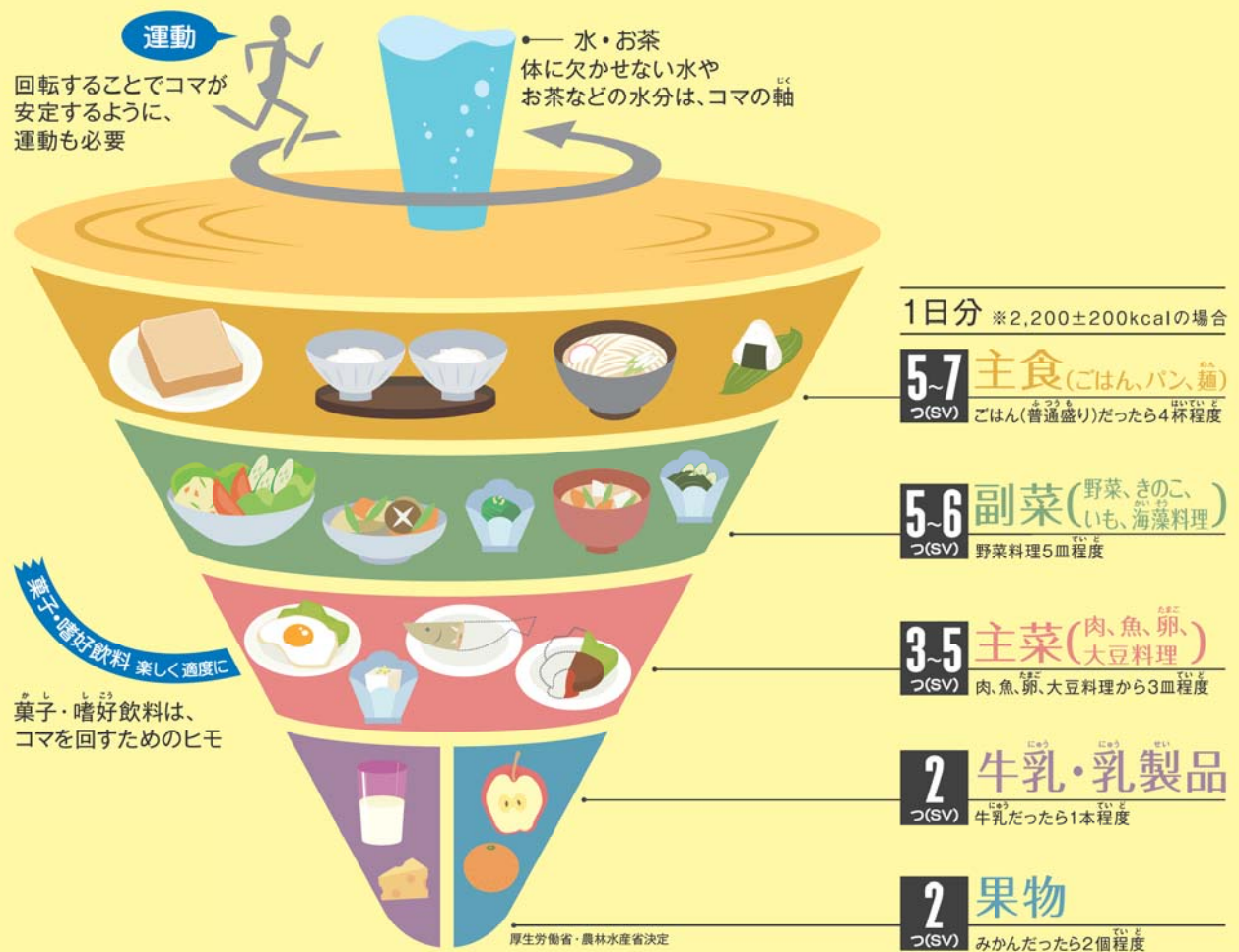
- 最近、家族そろって食事をしていない。子どもの成長に影響はあるのか? → P.18

- 子どもと一緒に野菜を育てよう! 子どもの好き嫌いをなくすには? → P.19

- 休日に親子でクッキング。子どもには何を手伝ってもらおうか? → P.20-21

「食事バランスガイド」で、もっとおいしく

食事バランスガイド



- 「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。
- それぞれのグループをどれだけ食べたらいいかの量は、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。
- それぞれの「つ」は、グループごとに数えます。たとえば、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。

たのしい毎日へ。

料理のグループごとに、「1つ」「2つ」と「つ」で料理を数えましょう。
 食べた料理を数えるには、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・パスタ**
 数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん1杯(小盛り)、食パン1枚が「1つ」。
 ごはん1杯(普通盛り)は「1.5つ」。麺類・パスタ類は1人前で「2つ」くらいと数えます。

1つ おにぎり(1個) 食パン(1枚)	1.5つ ごはん 1杯 (普通盛り)	2つ うどん、もりそば ラーメン 1杯
-------------------------------	------------------------------	-------------------------------

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
 (サラダだけはこの量で「1つ」)。野菜ジュース(100%)200mlは「1つ」と数えます。

1つ 野菜サラダ、ほうれん草のおひたし 具だくさんみそ汁	2つ 野菜の煮物 野菜炒め
--	-------------------------

主菜 **肉、魚、卵、大豆料理**
 卵1個の料理、納豆1パック、豆腐1/3丁が「1つ」。大人用の魚料理1人前は「2つ」、
 肉料理1人前は「3つ」くらい。子どものハンバーグが大人の1人前より小さめだったら「2つ」と数えます。

1つ 目玉焼き 冷やっこ(1/3丁)	2つ 焼き魚(1尾) さしみ	3つ ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き
------------------------------	--------------------------	----------------------------------

牛乳・乳製品

1つ ヨーグルト(1パック) プロセスチーズ(1枚)
2つ 牛乳ビン 1本分(約200ml)

果物

1つ みかん1個、もも1個 りんご半分

みかんやバナナくらいの小さい果物1個は「1つ」。
 りんごなど大きい果物1個は「2つ」。
 果汁100%ジュース1本(200ml)が「1つ」です。

※主食・副菜・主菜で示した料理1人前とは、大人が食べる標準量を想定しています。

1皿に主食、副菜、主菜も入っている料理の数え方は？
 ごはんや野菜、肉などが一緒になっている料理は、料理グループ別にわけて数えましょう。

(例)カレーライス	(例)にぎり寿司
 <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん 大盛り1杯分くらいなら → 主食2つ ●野菜 全部で小鉢1皿分くらいなら → 副菜1つ ●お肉 全部で肉料理の1/3人前くらいなら → 主菜1つ 	 <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん 8個で大盛り1杯分くらいなら → 主食2つ ●お魚 全部で魚料理の1人前くらいなら → 主菜2つ ●卵 1個分もないので数えません。