

「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。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見ること。

さあ、数え方を覚えよう。



運動

コマを安定して回転させるためには、運動が大切。

水・お茶

コマの軸は、体に欠かすことのできない水分。

コマの上から、主食、副菜、主菜としっかり食べてほしい順番。

菓子・嗜好飲料

菓子や菓子パン、甘い飲み物、お酒などの嗜好飲料は「楽しく適度に」とることが大切。

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

\*「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

1日分  
2000~2400kcalの場合

主食(ごはん、パン、麺) 5~7 っ(SV)  
ごはん(普通盛り)だったら4杯程度

副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 5~6 っ(SV)  
野菜料理5皿程度

主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 3~5 っ(SV)  
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

牛乳・乳製品 2 っ(SV)  
牛乳だったら1本程度

果物 2 っ(SV)  
みかんだったら2個程度

\*SVとはサービング(食事の提供量)の略

## 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」。



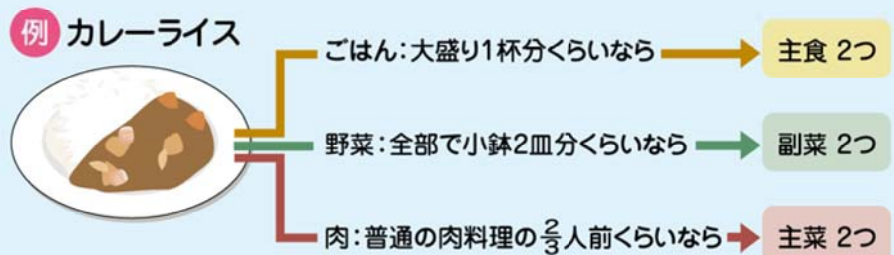
### 果物

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。



あなたの食事は？

# 「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。あなたの適量はどれ？

### ■ 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！

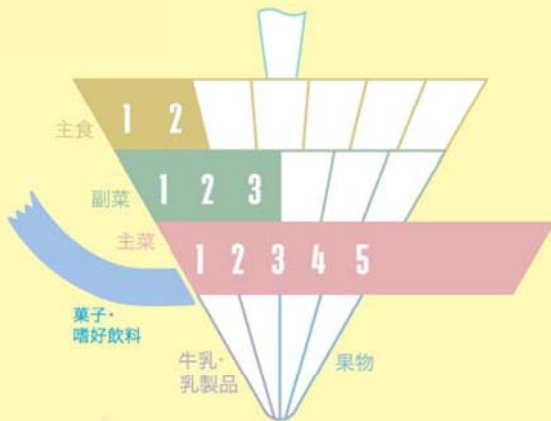
朝、昼、夕、間食と食べたものを書き出そう。次にそれぞれの料理が、どのグループのいくつになるか、数字を書き込んでみよう！（P7の料理例を参考にして教えよう。）

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)



アナタ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週間くらいの平均してコマが回ればOKさ。

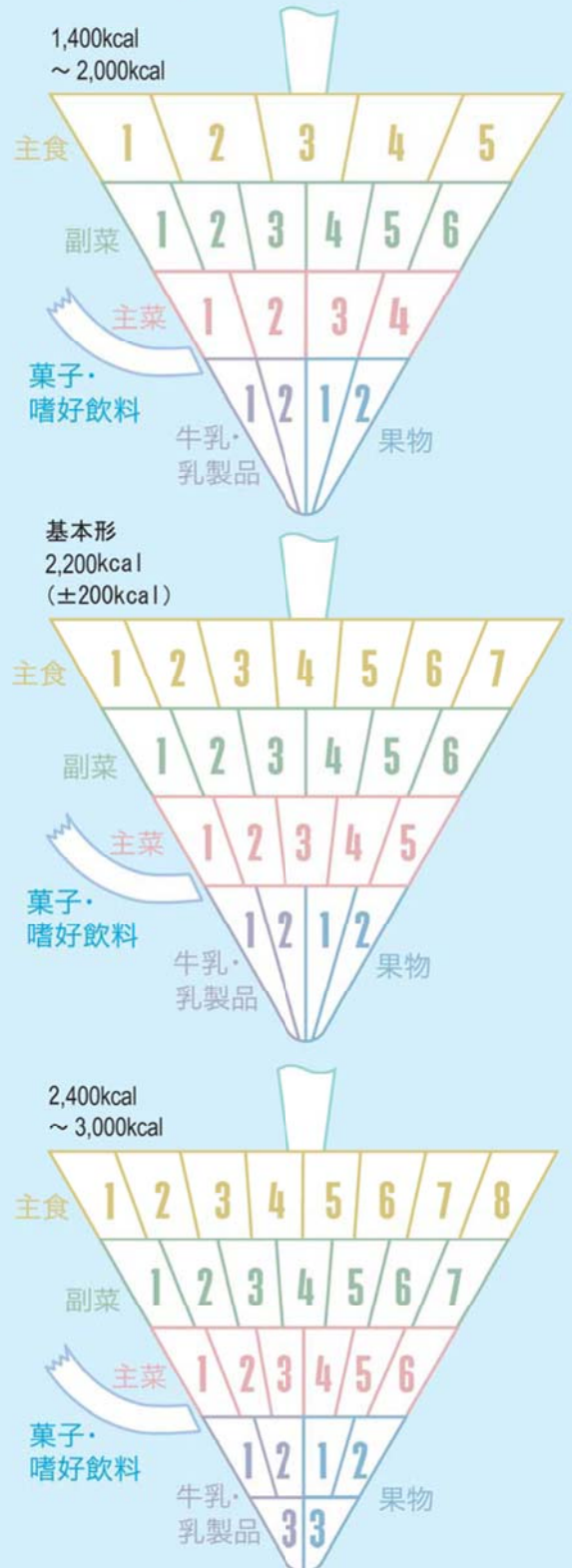
step

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！



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に。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

