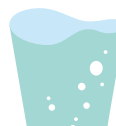


とちぎ版 食事 バランスガイド

「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べたらよいか「コマ」のイラストで、簡単にわかるようにしています。1日3回の食事をバランスよく食べ、健康的で豊かな食生活を実践しましょう。

運動はコマの回転
回転することでコマ
が初めて安定するよう
に人間にとっても
運動は欠かせません。

運動



水・お茶

水分は軸
コマの軸のように、水
やお茶といった水分
は食事の中で欠かせ
ない存在です。

コマを回すためのヒモ
お菓子・嗜好飲料は食
生活の楽しみる部分。
バランスを考えて適
度にとることが大切
です。

菓子・嗜好飲料
楽しく適度に

日本で古くから親しまれている「コマ」
をイメージして描き、食事のバランス
が悪くなると倒れてしまうということ、
回転(運動)することによって初めて安
定するということを表しています。

(想定エネルギー 2,200kcal±200kcal)の場合

「とちぎ版食事バランスガイド」は、厚生労働
省と農林水産省が決定した「食事バランスガ
イド」に基づき策定したものです。

まずは、自分の1日分の適量を調べましょう

単位:つ(SV)

※活動量低い:1日のうち座っていること
がほとんど
活動量普通:座り仕事を中心だが、歩行
軽いスポーツ等を1日5時間程度行う
さらに強い運動や労働を行っている人
は、適宜調整が必要です。

※学校給食を含めた子ども向けの摂取目
安としては、成長期に特に必要なカルシ
ウムを十分とるためにも、少し幅を持た
せて1日に2~3つ(SV)、「基本形」より
もエネルギー量が多い場合は、4つ
(SV)程度までを目安にするのが適当
です。

性別	年齢	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	6~9才	1,400~2,000	4~5	5~6	3~4	2 ※2~3	2
	70才以上	2,200 ±200	5~7	5~6	3~5	2 ※2~3	2
	10~11才	基本形					
女性	6~9才	1,400~2,000	4~5	5~6	3~4	2 ※2~3	2
	70才以上	2,200 ±200	5~7	5~6	3~5	2 ※2~3	2
女性	10~17才	基本形					
	18~69才	2,400~3,000	6~8	6~7	4~6	2~3 ※2~4	2~3

それぞれの料理グループの1
日にとる量の目安の数値を
「つ(SV)」で表しています。

主食・副菜・主菜
って何?

主食

炭水化物等の供給源

副菜

ビタミン、ミネラル、食物
繊維等の供給源

主菜

たんぱく質等の供給源

1日分

料理例

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度



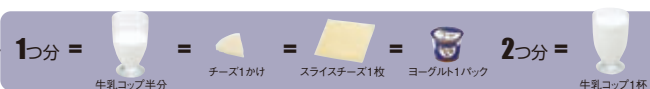
5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度



3~5 主菜(肉、魚、卵) 大豆料理
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



2 牛乳・乳製品
牛乳だったらコップ1杯程度



2 果物
みかんだったら2個程度



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略 []は複合的料理であることを表します

あなたの適量を調べましょう!

年齢: 歳 / 性別: / 活動量: / エネルギー: kcal

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
□	□	□	□	□
つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)