

食生活の実態を把握する

本資料に活用した資料（①、②の該当ページを編集・加工しています。）

1	「食育」ってどんないいことがあるの？	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html	（２）朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？
2	「食事バランスガイド」教材	https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/kaisetusyo.html	親子向け解説書

その他参考となる関連資料

1	「食事バランスガイド」教材	https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/kaisetusyo.html	若者向け解説書
2	「食事バランスガイド」チェックシート	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/yun/sheet.html	「食事バランスガイド」の各種チェックシート
3	健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～	https://kenet.mhlw.go.jp/slp/event/disease/nutrition/index?hash=	適正体重を維持しよう
4	令和６年「国民健康・栄養調査」の結果	https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_66279.html	令和6年国民健康・栄養調査結果（PDF）
5	コンテンツ紹介 食事や運動、生活習慣を記録して健康管理「カロママ」	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/network/movie/0004.html	健康アドバイスアプリ

「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）から構成されています。どれかが足りないと倒れてしまうコマをイメージしてください。

食事バランスガイドとは



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。

水・お茶 体に欠かすことができないコマの軸

運動 コマを回すために必要

菓子・嗜好飲料 コマを回すためのヒモ

栄養バランスに配慮した食事のメリット

- 栄養バランスに配慮した食事によって、病気のリスク低下や長寿など、様々なメリットが存在します

病気のリスク低下に関係している食事パターンがあります

野菜類、果物類、豆類、海藻類、乳類をよく食べ、肉類が控えめな食事パターンはこんないいこと

- ①胃がん・大腸がん・乳がんの発症リスクが低いことが報告されています。^{※1}
- ②脳血管疾患や心疾患での死亡リスクが低いことが報告されています。^{※2}
- ③糖尿病の発症リスクが低いことが報告されています。^{※3}

病気と食事パターンとの関係

代表的な食事パターン	健康型食事パターン	肉類多量型食事パターン	肉類控えめ型食事パターン	肉類多量型食事パターン
野菜類	多い	少ない	多い	少ない
果物類	多い	少ない	多い	少ない
豆類(大豆・大豆製品)	多い	少ない	多い	少ない
海藻類	多い	少ない	多い	少ない
魚介類	多い	少ない	多い	少ない
乳類	多い	少ない	多い	少ない
肉類(加工肉)	少ない	多い	少ない	多い
アルコール飲料	少ない	多い	少ない	多い
高塩分食品	少ない	多い	少ない	多い
油を多く使った料理	少ない	多い	少ない	多い

※1 野菜類のリスク低下および※2 リスク低下と関係した食事パターンをよく食べている食品群

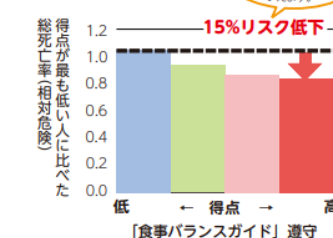
※1) 論文番号(栄養バランスガイド): 2, 5, 7, 9, 12, 14, 15

※2) 論文番号(栄養バランスガイド): 2, 4, 5, 6, 7 ※3) 論文番号(栄養バランスガイド): 1, 2, 5
論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ) <http://www.maff.go.jp/j/yokuiku/evidence/index.html>

バランスのよい食事は長寿と関係しています

栄養バランスのよい食事にはこんないいこと
栄養バランスのよい食習慣の人は、そうでない人と比較して...
死亡のリスクが低くなることが報告されています。[※]

「食事バランスガイド」 遵守得点と 死亡リスクとの関連



※) 論文番号(栄養バランスガイド): 1, 2, 3 論文一覧はこちらに掲載しています
(農林水産省ホームページ) <http://www.maff.go.jp/j/yokuiku/evidence/index.html>

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物は「つ」でカウントし、何をどれだけ食べればよいのかは性別や年齢、活動量によって異なります。

主な料理・食品の「つ（SV）」早見表

- 食べた料理は「1つ」「2つ」と「つ」で数えます。
- 食べた料理を数えるには、量と主に使われている食材で判断します。

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 野菜の漬物 野菜炒め

主菜	肉、魚、卵、大豆料理
鶏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	果物
1つ ヨーグルト(1パック) プロセスチーズ(1枚)	1つ みかん1個、もも1個 りんご半分
2つ 牛乳ビン 1本分(約200ml)	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、肉などが二つになっている料理は、料理グループ別に分けて数えましょう。

(例)カレーライス (例)にぎり寿司

●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

●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。

1日の食事量の目安

- 1日の食事量の目安は性別・年齢・活動量によって異なります。
- ご自身の食生活を振り返りつつ、1日に必要な量を確認してみてください。

1日に「何を」「どれだけ」食べればよいのでしょうか？

食事量の目安は、性別、年齢、活動量によって違ってきます。
運動などで体を動かしているかどうかにも注目しながら、1日に必要な量をチェックしてみてください。

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つ	5～6つ	3～4つ	2つ (子どもは 2～3つ)	2つ
10～11歳	基本形 2,200kcal (±200kcal)	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ (子どもは 2～3つ)	2つ
12～17歳 18～69歳	2,400kcal ～3,000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ (子どもは 2～4つ)	2～3つ
女性						
6～11歳 70歳以上	1,400kcal ～2,000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ (子どもは 2～3つ)	2つ
12～17歳 18～69歳	基本形 2,200kcal (±200kcal)	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ (子どもは 2～3つ)	2つ
70歳以上	1,400kcal ～2,000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ (子どもは 2～3つ)	2つ

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、という人はここです。
「ふつう以上」：「低い」にあてはまらない人はここです。

農林水産省HP：パンフ「親子で一緒に使おう！食事バランスガイド」より