

# 知っていますか? 1日のバランス

「なにを」「どれだけ」食べた方がいいの?

健康なカラダは、  
バランスのとれた食事がつくります。  
あなたの食生活、コマが  
バランスよく回りますか?

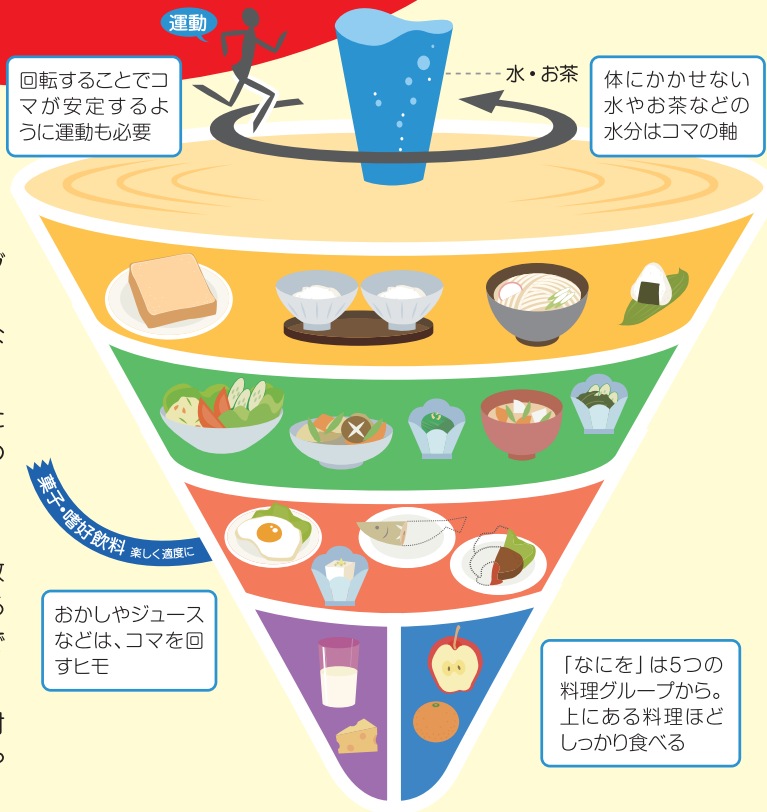
「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。

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。



回転することでコマが安定するように運動も必要

運動

体にかかせない水やお茶などの水分はコマの軸

薬子・嗜好飲料 楽しく適度に

おかしやジュースなどは、コマを回すヒモ

「なにを」は5つの料理グループから。上にある料理ほどしっかり食べる

## 食事バランスガイドとは?

私たちが健康でくらすために1日に「なにを」「どれだけ」食べた方がいいのか、料理の組み合わせと量を分かりやすくイラストで示したのが「食事バランスガイド」です。

## あなたの食事は大丈夫? /

### 食事バランスガイド

1日の目安量 ※2,200±200kcalの場合	料理の「つ(SV)」目安
<b>5~7</b> つ(SV) <b>主食</b> (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り) だったら4杯程度	1つ分 =  =  =  = ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個 2つ分 =  =  = うどん1杯 もりそば1杯 スパゲティ
<b>5~6</b> つ(SV) <b>副菜</b> (野菜、きのこ、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ分 =  =  =  =  = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢物 具だくさんのみそ汁 ほろれんそうのおひたし ひじきの煮物 =  = 煮豆 きのこのソテー
<b>3~5</b> つ(SV) <b>主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 =  =  =  2つ分 =  = 冷奴 納豆 目玉焼き 焼き魚 マグロとイカの刺身 3つ分 =  =  = 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
<b>2</b> つ(SV) <b>牛乳・乳製品</b> 牛乳だったら1本程度	1つ分 =  =  =  2つ分 =  = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分
<b>2</b> つ(SV) <b>果物</b> みかんだったら2個程度	1つ分 =  =  =  = ミカン1個 リンゴ半分 カキ1個 ナシ半分

※1日に食べる量の目安にしてください。食べる量は年齢や活動量によって異なります(これは一般成人の目安です)

もっと詳しい情報はWEBへ

[http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen\\_navi/index.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/index.html)