

「食事バランスガイド」って何？

「食事バランスガイド」とは

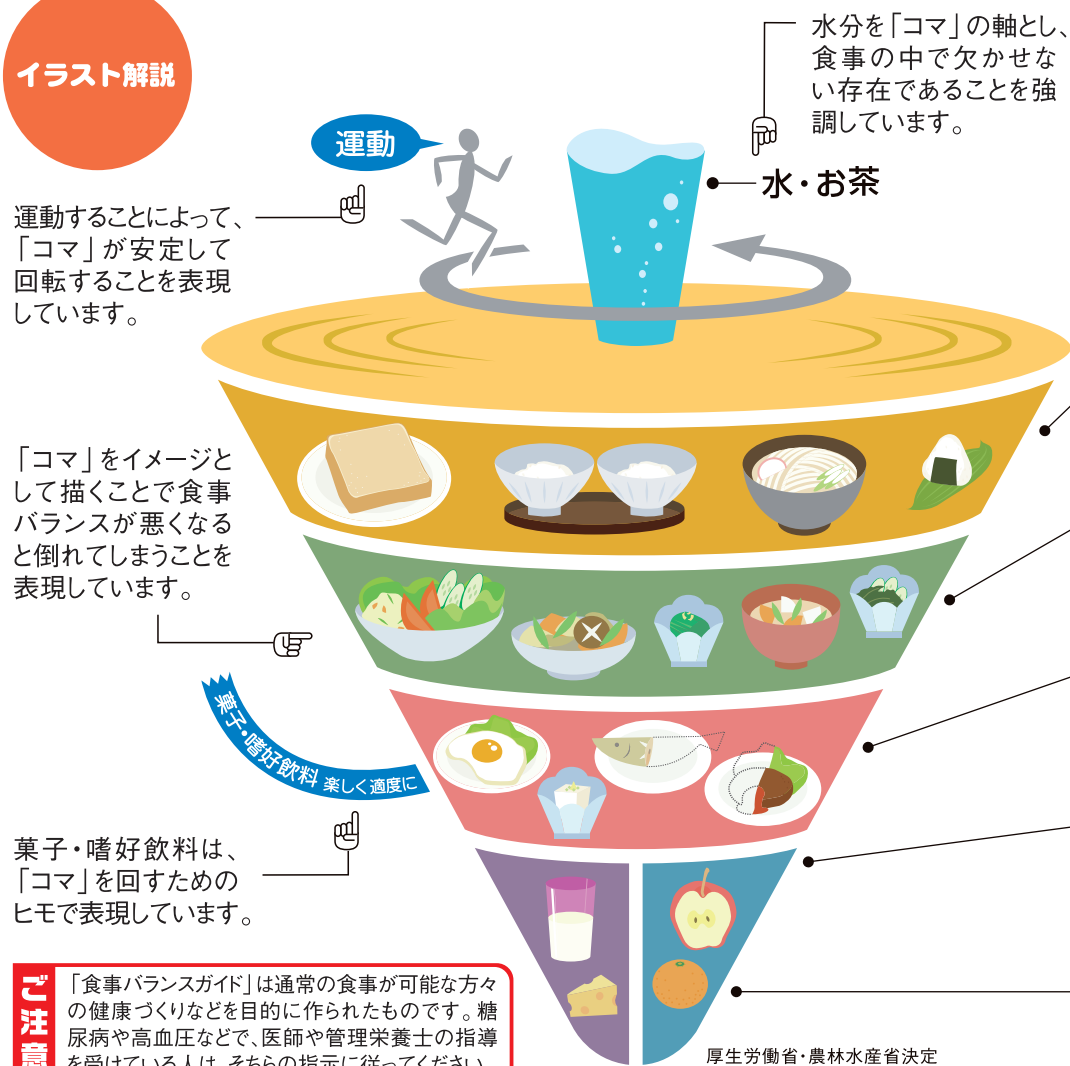
「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いか一目でわかる、食事の目安です。5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)の組み合わせでバランスがとれるよう、それぞれの適量をコマをイメージしたイラストでわかりやすく示しています。これは、バランス良く食べて、運動をすると、コマは安定して回りますが、食事のバランスが悪くと、コマは傾いて倒れてしまうことを意味しています。コマのイラストは、各料理グループをどのくらい食べたら良いかをイメージしています。

コマの軸は水・お茶を示しており、水分が食事の中で欠かせない存在であることを強調しています。また、菓子・嗜好飲料はコマを回すためのヒモとして表現しており、「楽しく適度に」というメッセージがついています。これは、食生活の楽しみとして、適度にとることが大切であることを示しています。

「食事バランスガイド」の特徴

- 1日に何を食べたら良いか、どれだけ食べたら良いかを食品、食材ではなく、日常食べる状態の「料理」で表しています。
- 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、上に位置する料理グループほど食べる必要がある量が多くなっています。
- それぞれの料理グループをどれだけ食べたら良いかの量は、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)の略で、「1つ(SV)」あるいは「1つ」、「1SV」のみの記載でも可能です。この冊子では『「つ」の数』を「SV数」と表現します。
- それぞれのSV数は、料理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。

イラスト解説



18分

※適量が2,200士200kcalの場合

5-7 主食：ごはん、パン、
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜：野菜、きのこ、
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3-5 主菜：魚、肉、卵、
つ(SV) 魚、肉、卵、大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

上から主食、副菜、主菜と十分な摂取が望まれる順に配置

主食とは

炭水化物等の供給源であるごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理。

副菜とは

ビタミン、無機質(カルシウム、リン、鉄等)および食物繊維等の供給源となる野菜、きのこ、いも、豆類(大豆を除く)、海藻などを主材料とする料理。

主菜とは

たんぱく質等の供給源となる魚、肉、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理。

牛乳・乳製品とは

カルシウム等の供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなど。

果物とは

ビタミンC、カリウム等の供給源であるりんご、みかんなどの果物およびすいか、いちごなどの果実的な野菜。

※1日の摂取目安のSV数は、性別、年齢、身体活動量によって異なります。詳しくはP.5をご覧ください。

注意

「食事バランスガイド」は通常の食事が可能な方々の健康づくりなどを目的に作られたものです。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。