

食事バランスガイド

きちんと食べて「こころ」も「からだ」も健康に

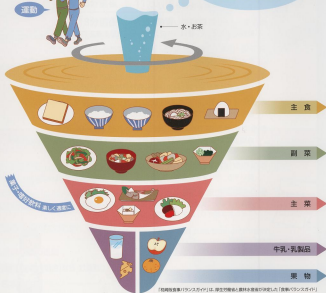
まずは10分
歩いて増やそう
1000歩

毎日続けられる
運動を!

運動

体の半分以上が水分です
水分補給も
しっかりしましょう

水・お茶



「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」に基づき決定したものです。

このイラストの料理は、
一日に必要なエネルギー量がおおよそ2,200kcalの方の目安量を示しています。

平成16年度 農林水産省「民間における食育活動促進支援事業」

あわんめしの会・NPO法人 エコ・リンク・アソシエーション

食事バランスガイドの使い方

H O W T

STEP ONE

ステップ 1

●自分の一日のエネルギー必要量をチェック!

身体活動量を考慮して、エネルギー量の目安を確かめましょう。

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』… 座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等をも時間程度行う。

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。

STEP TWO

ステップ 2

1 日 分

料 理 例

主食

ごはん、パン、麺

1 っ分 = ごはん1杯分 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ローン/リンゴ型 = 白がゆ200g

1.5 っ分 = ごはん1.5杯分

2 っ分 = うどん1杯 = もちそば1杯 = スパゲッティー

副 菜

野菜、きのこ、
いも、海藻料理

1 っ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめ
の酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草の
お湯し = ひじきの味噌汁 = 煮豆

1 っ分 = しいたけの
お湯の物 = まいん菜の
よごし = さつまいも汁
(煮菜1、煮菜1) = にがごいのみそがめ = がねご

主 菜

肉、魚、卵、
大豆料理

1 っ分 = 冷飯 = 味噌 = 目玉焼き1個 = 豆乳200ml = ワインソーサー
3本 = スライスハム
3枚

2 っ分 = 焼き鳥 = 魚の天ぷら = まぐろとヒキの刺身 = さんまの塩焼

3 っ分 = 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 = うなぎの塩焼き2切れ

牛乳・乳製品

1 っ分 = 牛乳1コップ分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト110gク = スキムエビシ10g

果 物

1 っ分 = みかん1個 = りんご半分 = りんご1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

◎自分の体重を
管理していますか?

1. 標準体重を計算しましょう。

標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22 = () kg

O U S E A M E A L

●料理区分ごとの摂取の目安をチェック!

必要なエネルギーに応じて適宜、
各料理区分の目安となる量を選択しましょう。

STEP THREE

ステップ
3

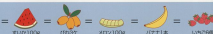
●目的や好みに合わせて料理を選ぶ!

楽しく食事をしましょう。

●体重と腰囲(ウエストサイズ)の変化を

自分の食生活を見直しましょう。

あなたのタイプは?



2. BMIはいくらでしょう。 $BMI = \text{現在の体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = ()$

※BMI(ボディ・マス・インデックス)…身長に対する体重の割合で、「22」のとき一番内科的な病気になりにくいといわれています。

STEP FOUR

ステップ
4

チェック!

●自分の適量がわかりましたか？
食べ方の具体例を裏のページで見ましょう。

◎主食～果物の料理区分ごとの数値があなたの一日に摂取する目安です。

男性

6～9歳／70歳以上

10～11歳

12～17歳／18～69歳

活動量低い

活動量ふつう以上

1800kcal
(±200kcal)

基本形

2200kcal
(±200kcal)

2600kcal
(±200kcal)

活動量低い

活動量ふつう以上

女性

6～9歳／70歳以上

10～17歳／18～69歳

1600kcal	1800kcal	2000kcal	2200kcal	2400kcal	2600kcal	2800kcal
4~5		5~7			7~8	
5~6					6~7	
3~4		3~5			4~6	
2					2~3	
2					2~3	

単位:「コ(SV)」

◎BMIによる肥満の判定

「やせぎみ」… BMI値 18.5未満

「適正体重」… BMI値 18.5以上25未満

「肥 満」… BMI値 25以上

「日本肥満学会による判定」

※BMI値25に近い人は肥満にならないように注意しましょう。

◎肥満者の場合

肥満(成人でBMI≥25)の場合には、

体重変化を見ながら適宜エネルギーを1ランク(200kcal)下げる等の工夫が必要です。

1,800kcal
(±200kcal)

- 6～9歳の男女
- 10～69歳の活動量の低い女性
- 70歳以上の男女

主食=4～5つ(SV) 副菜=5～6つ(SV) 主菜=3～4つ(SV)

牛乳・乳製品=2つ(SV) 果物=2つ(SV)



朝昼夕の食事例(1,600kcalの場合)

主食=4つ(SV) 副菜=5つ(SV) 主菜=4つ(SV) 牛乳・乳製品=2つ(SV) 果物=2つ(SV)

卵・魚・大豆製品を色々と、少しずつ食べるような献立にしました。

【朝食】



食パン1枚・いちごジャム	主食1つ(SV)
スクランブルエッグ	主菜1つ(SV)
レタス・トマト・きゅうり	副菜1つ(SV)
牛乳 200cc	牛乳・乳製品2つ(SV)
りんご 100g	果物1つ(SV)

【昼食】



ごはん中盛り 1杯	主食1.5つ(SV)
かぼちゃの煮物	副菜1つ(SV)
豚肉のしょうが焼 50g	主菜1つ(SV)
ブロッコリー・	副菜1つ(SV)
はつた大根・キャベツ	
甘味 100g	果物1つ(SV)

【夕食】



ごはん中盛り 1杯	主食1.5つ(SV)
小松菜のごまあえ	副菜1つ(SV)
かつおの刺身 50g	主菜2つ(SV)
具たくさん味噌汁	副菜1つ(SV)
厚揚げ・大根・里芋・	
人参・ネギ	



料理名	つ(SV)					1600- kcal
	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
うなぎ	2		3			630
エビピラフ (エビ、キャベツ、マヨネーズ、油)	2	1	1			480
お好み焼き (キャベツ、豚肉、卵、ソース)	1	1	3			550
かつ丼 (カツ、玉ねぎ、ソース)	2	1	3			670
カレーライス (カレー、ライス、油、玉ねぎ)	2	2	2			760
すし(にぎり)	2		2			500
アキチライス (アキチ、ライス)	2		1			650

料理名	つ(SV)					1600- kcal
	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
チャーシューメン (チャーシュー、メンマ、油)	2	1	1			430
チャーハン (チャーハン、キャベツ、油、玉ねぎ)	2	1	2			700
ピザソース (ピザソース)	1				4	340
ハンバーガー (ハンバーガー、玉ねぎ)	1		2			500
ミックスサンドイッチ (ミックスサンドイッチ、玉ねぎ)	1	1	1	1		550
ピザパ (ピザパ、玉ねぎ、油、玉ねぎ)	2	2	2			620
焼きそば (焼きそば、キャベツ、油、玉ねぎ)	1	2	1			540

2,200kcal
(±200kcal)

- 10～11歳の男性
- 10～69歳の活動量のふつう以上の女性
- 12～69歳の活動量の低い男性

主食=5～7つ(SV) 副菜=5～6つ(SV) 主菜=3～5つ(SV)

牛乳・乳製品=2つ(SV) 果物=2つ(SV)



朝昼夕の食事例 (2,000kcalの場合)

主食=5つ(SV) 副菜=6つ(SV) 主菜=4つ(SV) 牛乳・乳製品=2つ(SV) 果物=2つ(SV)

昼食に外食等で副菜が少ない場合は、夕食で副菜を補う献立にしましょう。

【朝食】



ごはん平盛り 1杯	主食1.5つ(SV)
具たくさん味噌汁	副菜1つ(SV)
納豆	主菜1つ(SV)
牛乳 200cc	牛乳・乳製品2つ(SV)
みかん	果物1つ(SV)



【昼食】



てんぷらそば	主食2つ(SV)
	主菜1つ(SV)
酢のもの	副菜1つ(SV)



【夕食】



ごはん平盛り 1杯	主食1.5つ(SV)
野菜の塩たけ	副菜1つ(SV)
肉じゃが	主菜3つ(SV)
	主菜2つ(SV)
りんご 100g	果物1つ(SV)



料理名	つ(SV)					kcal
	主食	副菜	主菜	牛乳類	果物	
親子丼 (鶏、卵、人参、ねぎ)	2	1	2			510
天ぷらうどん (うどん、天ぷら)	2		1			640
天津メン (メン、人参、ねぎ)	2		2			680
天丼 (天、ねぎ)	2		1			560
おでん (豚、玉子、人参、こんにゃく、わかめ)		4	2			240
がんもどきの煮物 (人参、こんにゃく、わかめ)		1	2			180
ヨーザ (鶏、人参、ねぎ)		1	2			350

料理名	つ(SV)					kcal
	主食	副菜	主菜	牛乳類	果物	
クリームシチュー (鶏、人参、じゃがいも、たまご)		3	2	1		380
すき焼き (豚、鶏、牛肉、人参、ねぎ)		2	4			670
ハンバーグ (豚、鶏、人参、ねぎ)		1	3			410
ロールキャベツ (鶏、人参、ねぎ、キャベツ)		3	1			240
煎餅 (餅、人参、ねぎ、わかめ)		2	3			640
天ぷら盛り合わせ (天、人参、ねぎ、わかめ)		1	2			410
肉じゃが (鶏、人参、ねぎ、じゃがいも)		3	2			350

肉じゃが以外は「毎日の食生活チェックブック」より

80キロカロリー（バナナ1本分）消費する運動と時間



	体重50kgの場合	体重60kgの場合
ゴルフ	37分前後	31分前後
速歩	32分前後	27分前後
自転車（軽い負荷）	29分前後	25分前後
軽いジョギング	18分前後	15分前後
テニス（シングルス）	15分前後	13分前後
ランニング	13分前後	11分前後
水泳	13分前後	11分前後

厚生労働省「健康づくりのための運動指針2006（エクササイズガイド2006）」より換算

注意

食事で摂取したエネルギーを運動の量を増やして消費するのは困難です。食事の量を守って、その日の体調に合わせて適度な運動を続ける事が大切です。



アルコールとお菓子はルールを決めてほどほどに！

お酒は「百薬の長」といわれ、ストレスや疲労感をやわらげる効果がありますがヒモの部分はあくまでも適量を守って健康維持につとめましょう。

菓子、ジュース、アルコール類に「つ」の基準はありませんが、1日200kcal以内をめやすにしましょう。



●節度ある適度な飲酒に努めましょう。

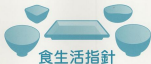
1日の飲酒の適量

- ・焼酎(25度の場合)なら お湯割り(6:4).....1.5杯
- ・日本酒なら 1合
- ・ビールなら 500ml缶 1本



〔厚生労働省「健康日本21」〕

節度ある飲酒をしても、週に2日は休肝日をもうけよう！



食生活指針

- **食事を楽しみましょう。**
・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- **1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。**
・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- **主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。**
・多様な食品を組み合わせてみましょう。
- **ごはんなどの穀類をしっかりと。**
・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- **野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。**
・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- **食塩や脂肪は控えめに。**
・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- **適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。**
・普段から意図して身体を動かすようにしましょう。
- **食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理を。**
・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- **調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。**
・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- **自分の食生活を見直してみましょう。**
・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

(平成12年3月／文部省・厚生省・農林水産省決定)



(問い合わせ先) あわんめしの会 (代表 鮎川やう子)

〒896-0003 鹿児島県姶良市折戸1119番地グリーン薬局内 Tel.0993-73-1622 Fax.0993-72-0616