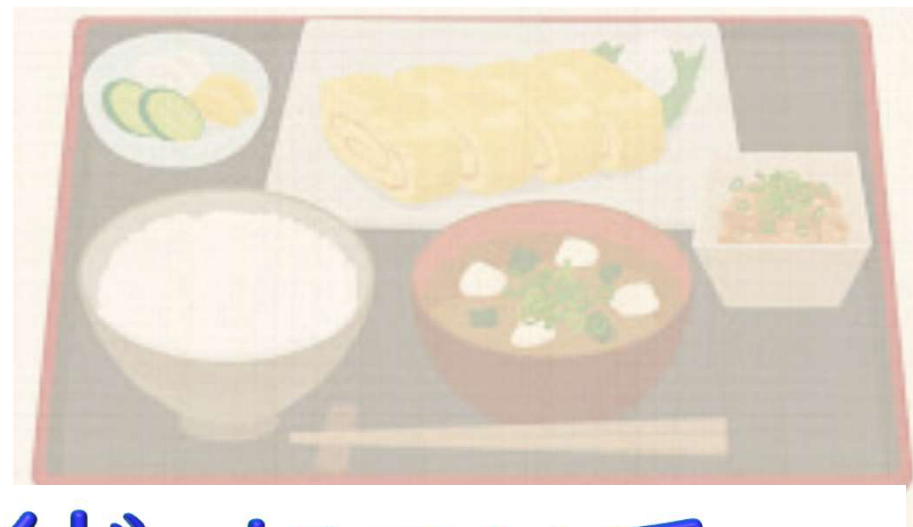


飯塚市立鯉田小学校  
「和食の日」公開食育授業



# 「食事バランスガイド」について

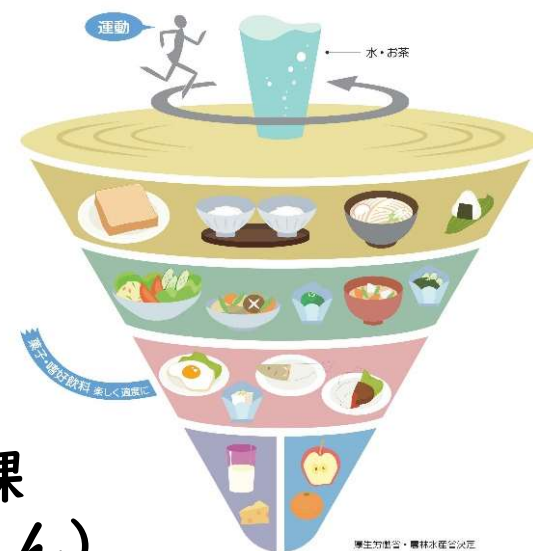
～朝食を毎日食べるとどんな  
いいことがあるの?～



令和7年11月25日

九州農政局 消費・安全部 消費生活課  
山本 勇心(やまもと ゆうしん)

農林水産省  
九州農政局





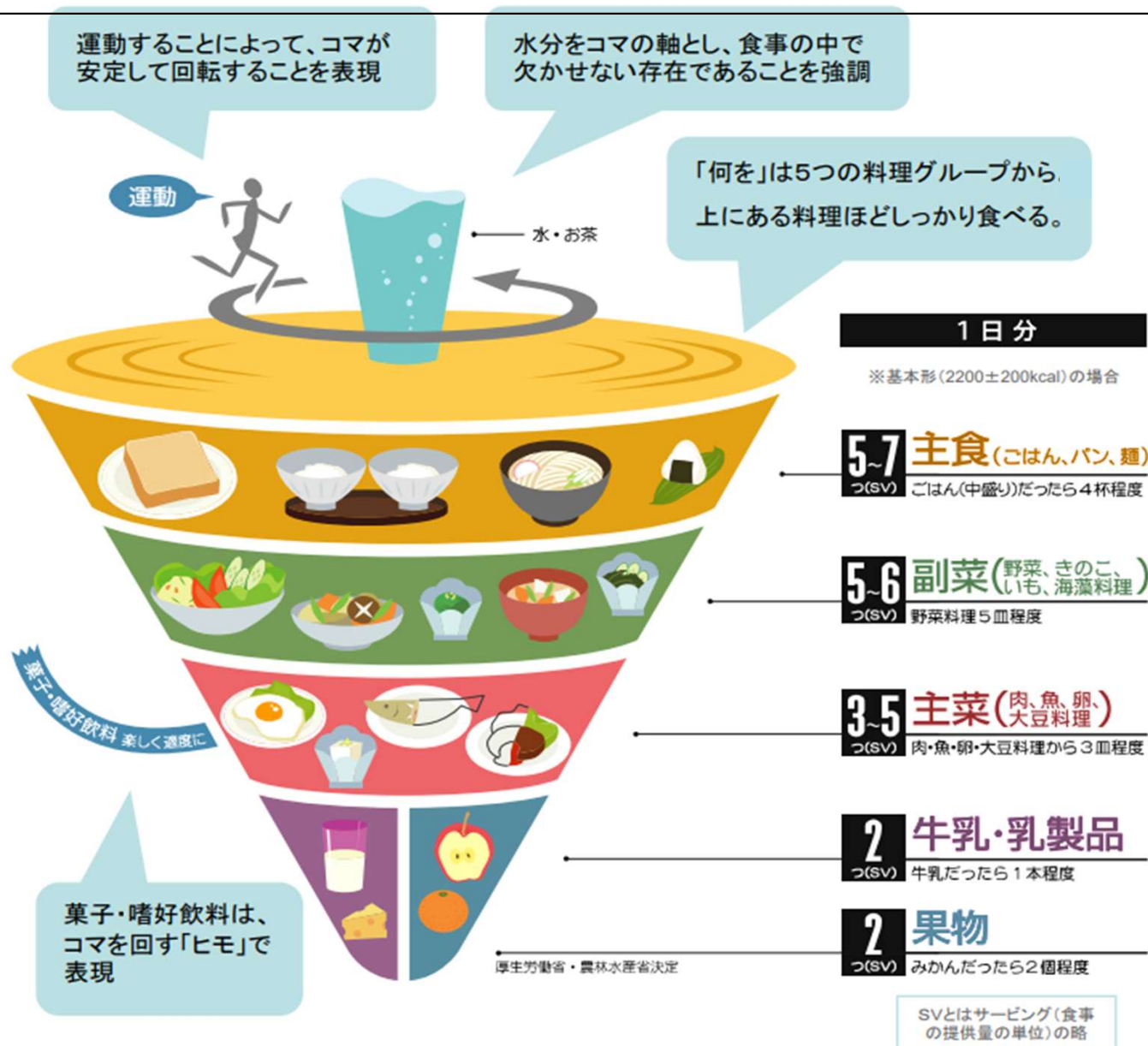
使 っ て み よ う !

# 食事バランスガイド



# 食事バランスガイド

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。






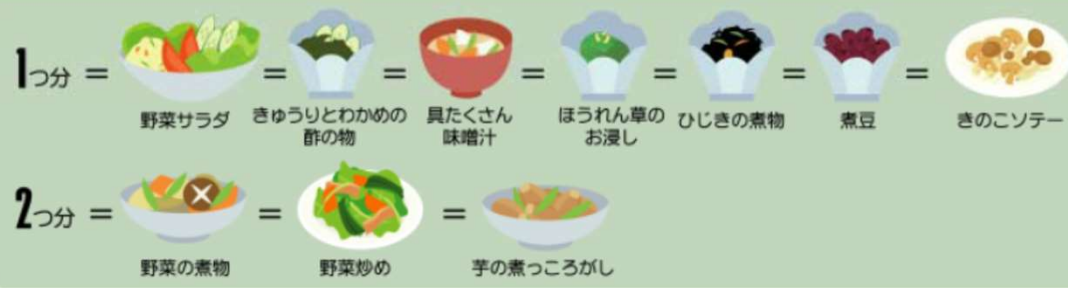
# 食事バランスガイド ■1日に必要なエネルギーと食事量の目安

男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6～9歳 身体活動量 低い	1,400kcal ～2,000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ (子どもは2～3つ)	2つ	6～11歳 70歳以上 身体活動量 低い
70歳以上 身体活動量 ふつう以上	2,200kcal ±200kcal (基本形)	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 身体活動量 ふつう以上
10～11歳 身体活動量 低い	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	
12～17歳 18～69歳 身体活動量 ふつう以上							


























# 食事バランスガイド ■料理グループ(その1)

「どれだけ」食べるかは「つ(SV)」で数えます。

料理グループ	料理例と「つ(SV)」の数え方
<p><b>主 食</b></p>  <p><b>ごはん、パン、 麺・パスタ</b>など を主材料とする 料理 (主に炭水化物 の供給源)</p>	<p>おにぎり1個、ごはん小盛り1杯、食パン1枚が「1つ」。ごはん中盛り1杯は「1.5つ」。麺類・パスタ類1人前は「2つ」くらい。</p>  <p>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</p> <p>1.5つ分 = ごはん中盛り1杯      2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ</p> <p>* 1つ(SV)の基準＝主材料に由来する炭水化物 約40g</p>
<p><b>副 菜</b></p>  <p><b>野菜、いも、豆 類(大豆を除く)、 きのこ、海藻</b>な どを主材料とす る料理 (主にビタミン、 ミネラル、食物 繊維の供給源)</p>	<p>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(サラダはこの量で「1つ」)。</p>  <p>1つ分 = 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 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー</p> <p>2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし</p> <p>* 1つ(SV)の基準＝主材料の重量 約70g</p>

# 食事バランスガイド ■料理グループ(その2)

<p><b>主 菜</b></p> 	<p><b>肉、魚、卵、大豆及び大豆製品</b>などを主材料とする料理</p> <p>(主にたんぱく質の供給源)</p>	<p>卵1個の料理が「1つ」くらい。魚料理1人前は「2つ」くらい。肉料理1人前は「3つ」くらい。</p> <p>1つ分 =  =  =     2つ分 =  =  = </p> <p>3つ分 =  =  = </p> <p>* 1つ(SV)の基準＝主材料に由来するたんぱく質 約6g</p>
<p><b>牛乳・乳製品</b></p> 	<p><b>牛乳、ヨーグルト、チーズ</b>など</p> <p>(主にカルシウムの供給源)</p>	<p>プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1パックが「1つ」くらい。牛乳1本は「2つ」くらい。</p> <p>1つ分 =  =  =  =     2つ分 = </p> <p>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</p> <p>* 1つ(SV)の基準＝主材料に由来するカルシウム 約100mg</p>
<p><b>果 物</b></p> 	<p><b>りんご、みかん、すいか、いちご</b>など</p> <p>(主にビタミンC、カリウムの供給源)</p>	<p>みかん、バナナなど小さい果物1個が「1つ」。りんごなど大きい果物1個が「2つ」くらい。</p> <p>1つ分 =  =  =  =  =  = </p> <p>みかん1個   りんご半分   かき1個   梨半分   ぶどう半房   桃1個</p> <p>* 1つ(SV)の基準＝主材料の重量 約100g</p>

# 食事バランスガイド ■おやつを食べ過ぎに注意！

お菓子は時間と量を決めてとりましょう。

お菓子を食べ過ぎると、きちんとした食事がとりにくくなるので、1日200kcal以内を目安にしましょう。

200kcal(キロカロリー)の目安



どら焼き  
1個



せんべい  
3~4枚



ショートケーキ  
約1/2個



ポテトチップス  
約1/2袋



板チョコレート  
約1/2枚



# 食事バランスガイド ■食事バランスをチェック(その1)

▶ 小学5年生の男の子(活動量ふつう)のある日の食事バランスをチェック

適量(2,200±200kcal)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
5~7こ	5~6こ	3~5こ	2~3こ	2こ

Step 1 食べた物を書き出してみましょう。

朝食



昼食



間食



夕食





# 食事バランスガイド ■食事バランスをチェック(その2)

**Step 2** 食べた物が「いくつ」になるか数えて書きましょう

チェック表		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
●月●日		5~7つ	5~6つ	3~5つ	2~3つ	2つ
食べたもの						
朝食	菓子パン※				1	
	ヨーグルト					
昼食	ナポリタンスパゲッティ	2	1			
	りんご半分					1
夕食	ごはん中盛り1杯	1.5				
	鶏肉のから揚げ			3		
	ポテトサラダ		1			
	みそ汁(具少なめ)					
	ゼリー					
間食・おやつ	ジュース1本					
	ポテトチップス1袋					
		主食 合計 3.5つ	副菜 合計 2つ	主菜 合計 3つ	牛乳・乳製品 合計 1つ	果物 合計 1つ

※菓子パンは「お菓子」としてコマのヒモ(菓子・嗜好飲料)になります。

# 食事バランスガイド ■食事バランスをチェック(その3)

## コマに色を塗る



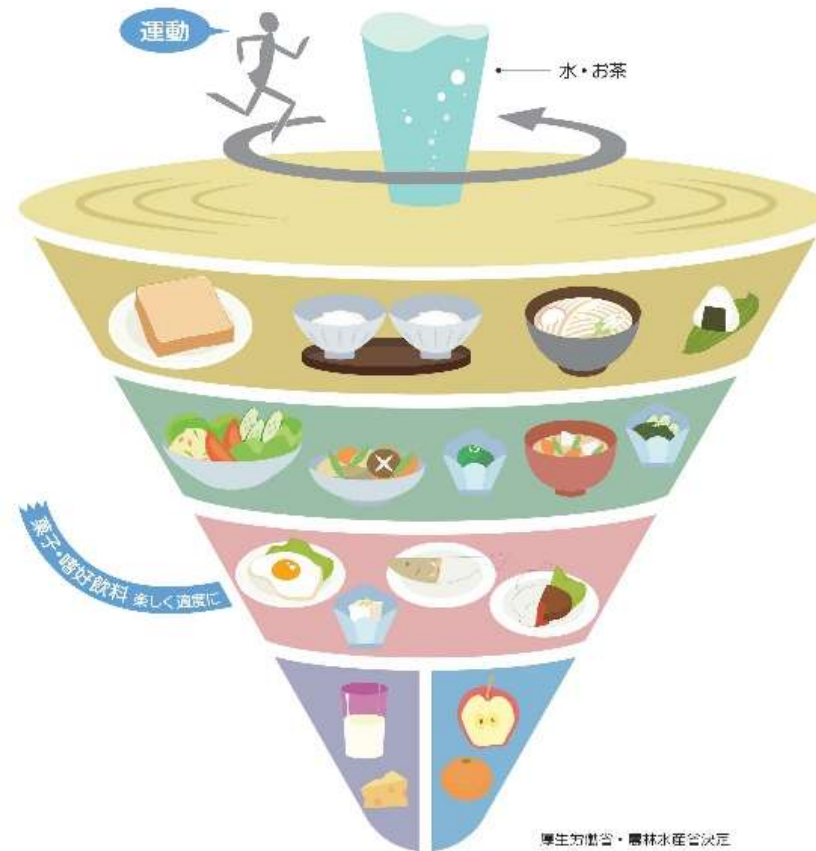
# 食事バランスガイド ■食事バランスをチェック(その4)

コマは回らない！





# 食事バランスガイド ■食事バランスをチェック(その5)



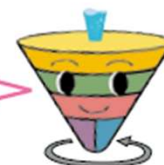
使ってみよう!食事バランスガイド  
(農林水産省ホームページ)

[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo\\_navi/letstry/index.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/letstry/index.html)



## 福岡県版 食 事 バランス ガイド

きちんと食べたら  
よかこつあるばい!



運動



「福岡県版食事バランスガイド」は、福岡県産の米や農産物を活かし、がめ煮などの福岡県の郷土料理を中心に作成しました。

1日分

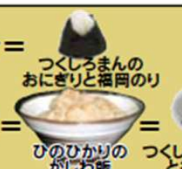
料 理 例

主 食

ご飯・パン・麺

5~7つ(SV)

1つ分=



1.5つ分=



つくしるまんのおにぎり  
と福岡のり(2個)

ひのひかりのかしわ飯

夢つくしのご飯  
中茶碗2杯

福岡県産小松菜の  
お浸し

博多なすの  
焼きなす

がめ煮

博多トマト  
スライス

おきゅうと

かしわ飯の鶏  
(はかた地どり)

博多すい~とんの  
しょうが焼き

鯖の味噌煮  
(半切れ)

福岡県産  
牛乳

福岡のかき

福岡みかん

2200kcal±200kcal

副 菜

野菜・きのこ・  
いも・海藻料理

5~6つ(SV)

1つ分=



=



=

おきゅうと

2つ分=



=



=

昆布の煮しめ

主 菜

肉・魚・卵・  
大豆料理

3~5つ(SV)

1つ分=



=



=

鯖の味噌煮(半切れ)

2つ分=



=



=

くつそこの煮付け(半切れ)

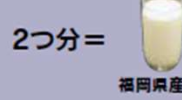
牛 乳・  
乳 製 品

2 っ(SV)

1つ分=



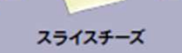
=



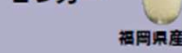
=

福岡県産牛乳

2つ分=



=



=

福岡県産牛乳

果 物

2 っ(SV)

1つ分=



=



=

福岡なし

「福岡県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」に基づき作成したものです。

福岡女子大学食育支援プロジェクト

制作 早瀬研究室

# 朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの?(その1)

## ◆朝食は1日のはじめの大事なスイッチ

- ・ 私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。
- ・ 朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。
- ・ ごはんなどの主食には、脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強などに集中できるのです。
- ・ 朝食は、1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。ブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。

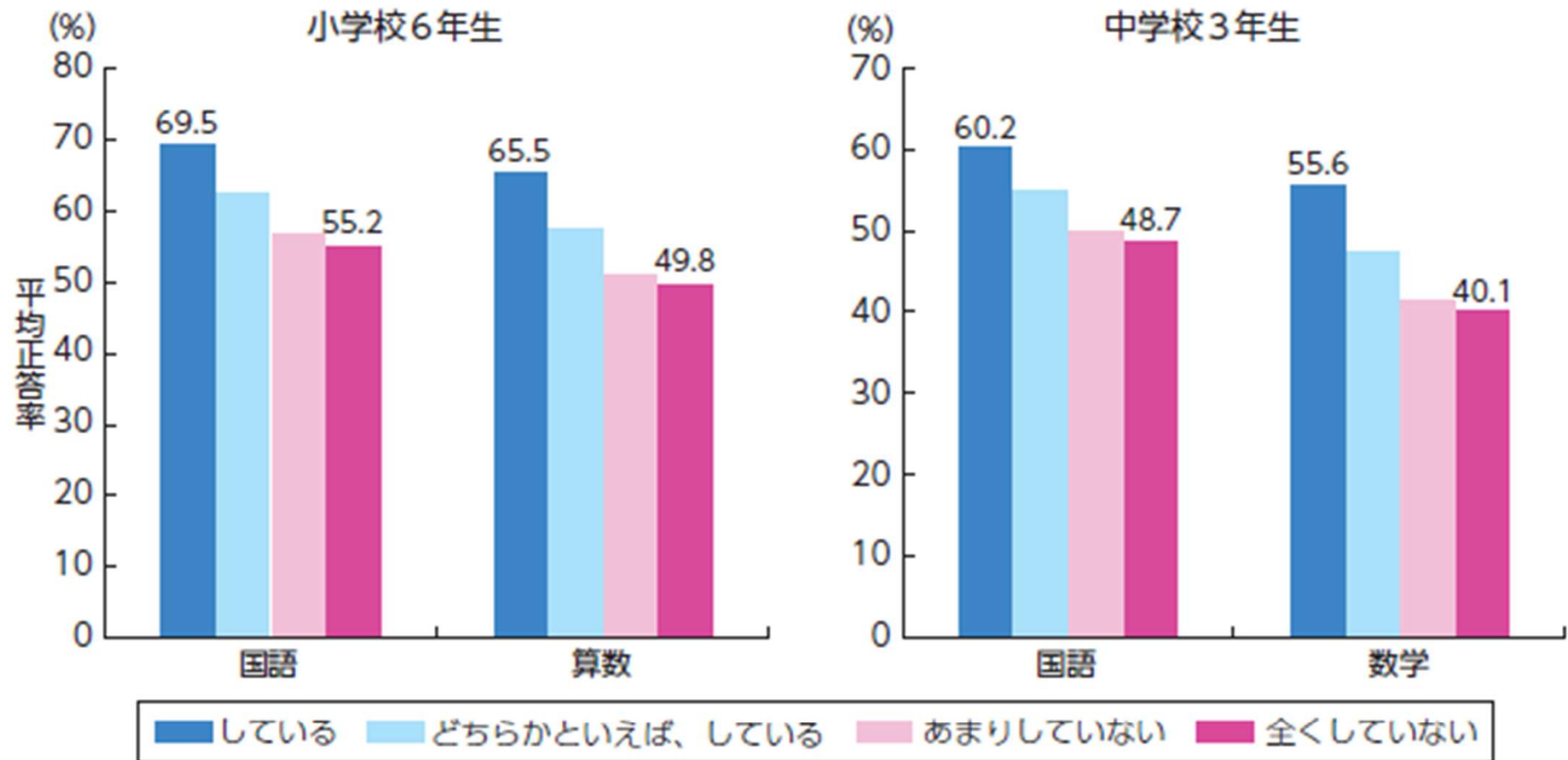
●毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。





# 朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？(その2)

## ◆朝食の摂取と「全国学力・学習状況調査」の平均正答率との関連



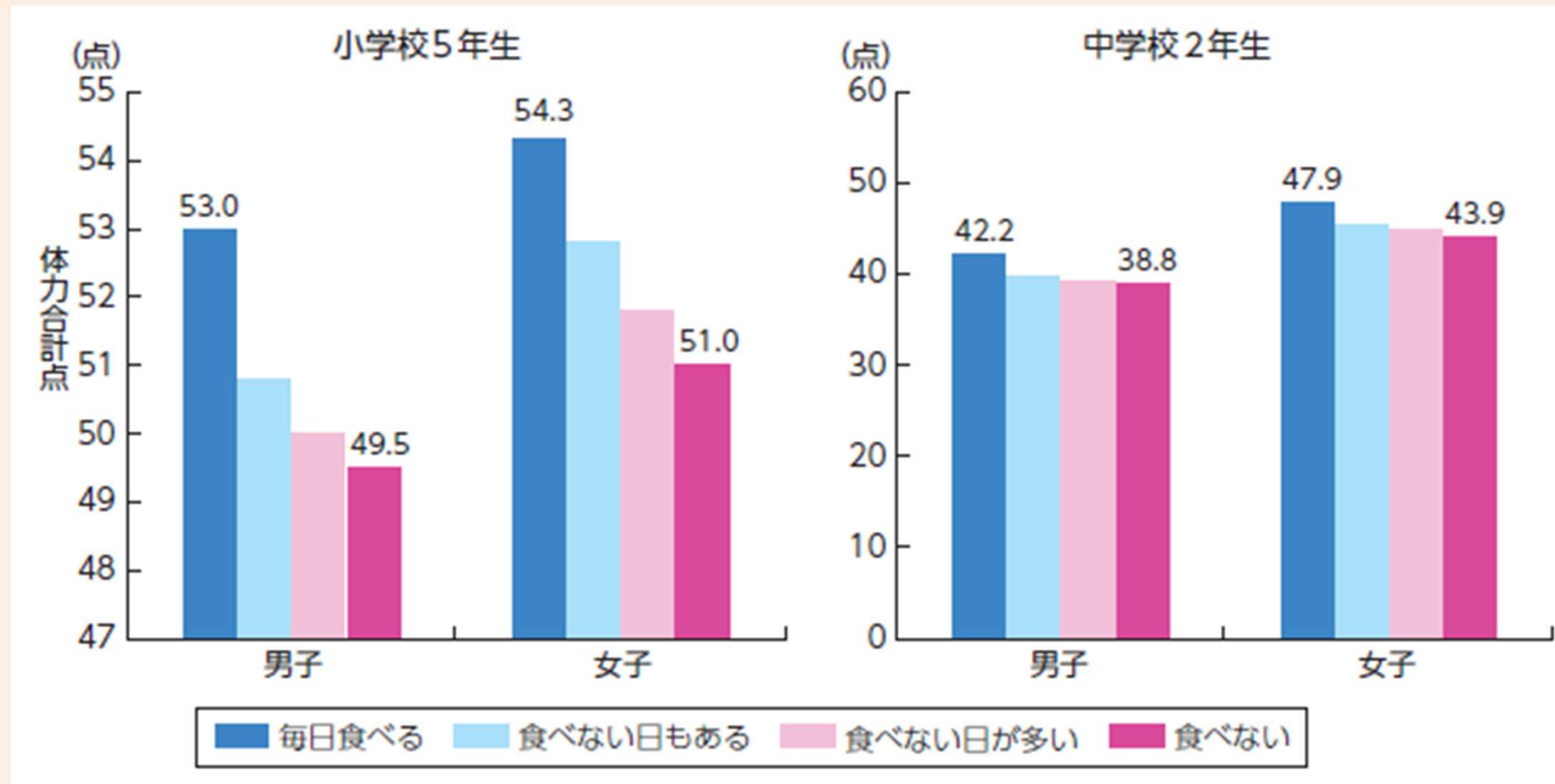
資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和6(2024)年度)

注：(質問)「朝食を毎日食べていますか」

(選択肢)「している」、「どちらかといえば、している」、「あまりしていない」、「全くしていない」

# 朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？(その3)

## ◆朝食の摂取と「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の体力合計点との関連



資料：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(令和6(2024)年度)

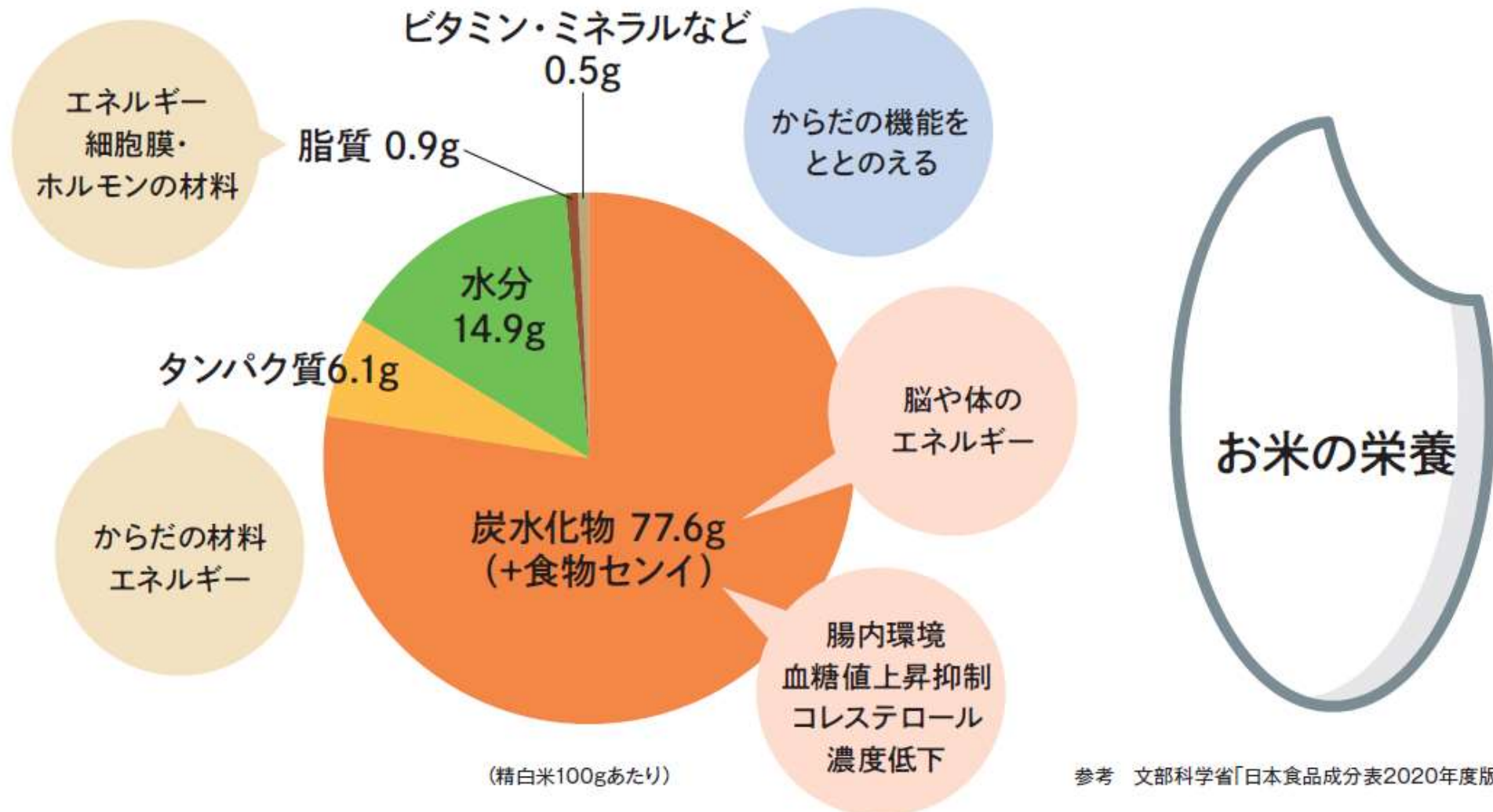
注：(質問)「朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含める)」

(選択肢)「毎日食べる」、「食べない日もある」、「食べない日が多い」、「食べない」

# 朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの?(その4)

## ◆朝食にお米を食べるといいこと

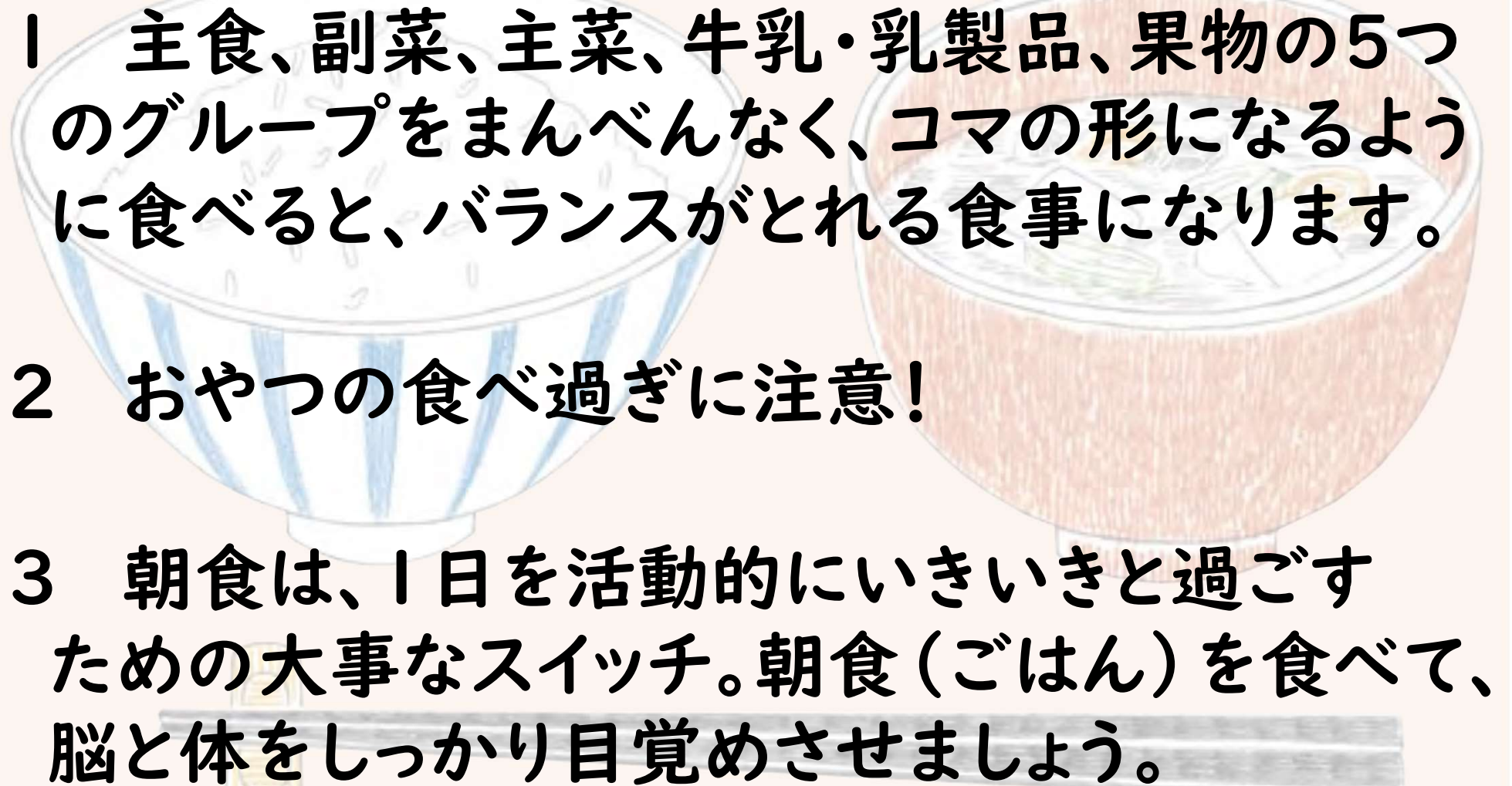
1. 脳と体のエネルギーになる！
2. 腸内環境を整える！
3. 腹もちがよく、脂質が少ない！





# 本日のまとめ

---

- 
- 1 主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループをまんべんなく、コマの形になるように食べると、バランスがとれる食事になります。
  - 2 おやつを食べ過ぎに注意！
  - 3 朝食は、1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。朝食（ごはん）を食べて、脳と体をしっかり目覚めさせましょう。