

飯塚市立鯰田小学校  
「和食の日」公開食育授業



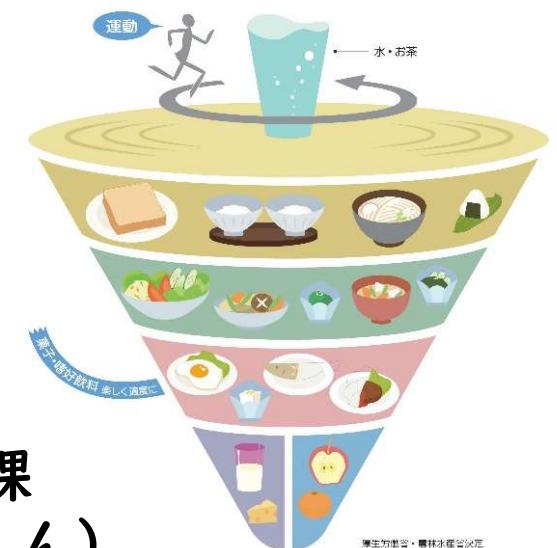
## 「食事バランスガイド」について

～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)

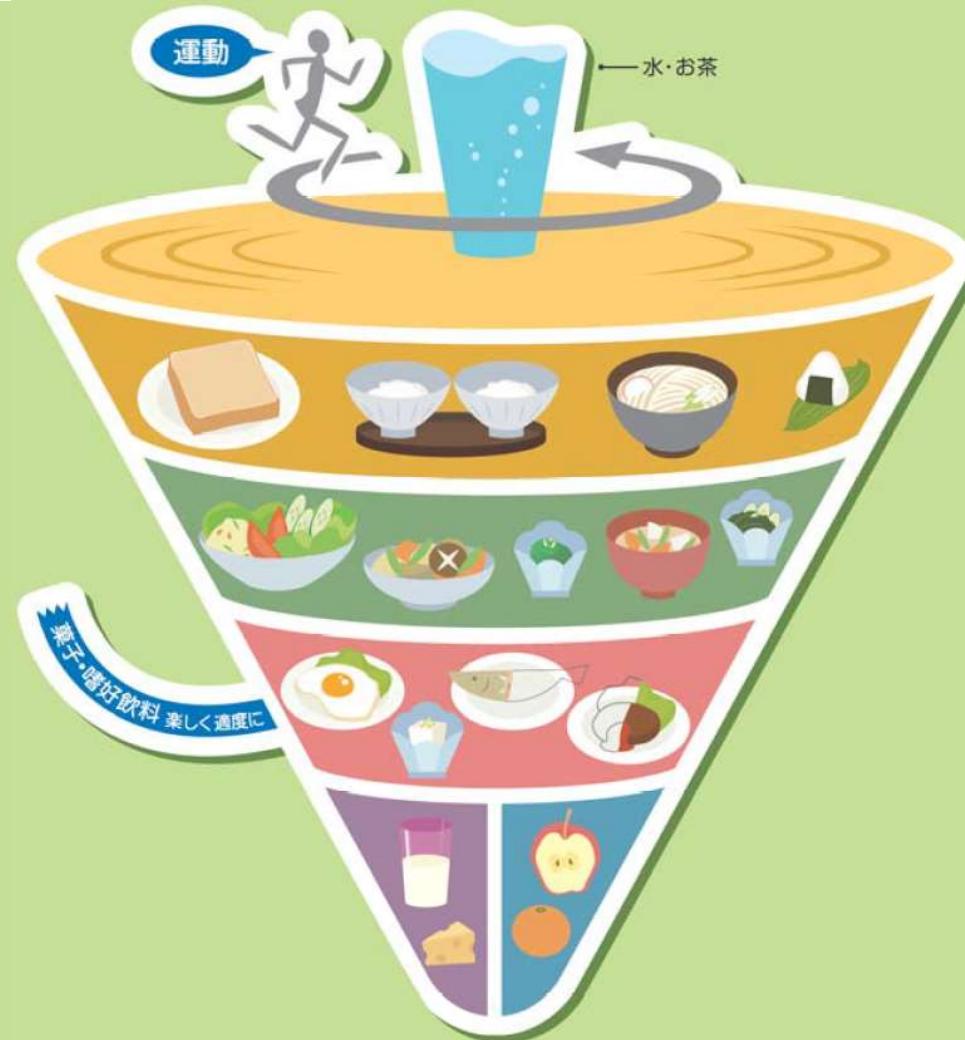


農林水産省  
九州農政局



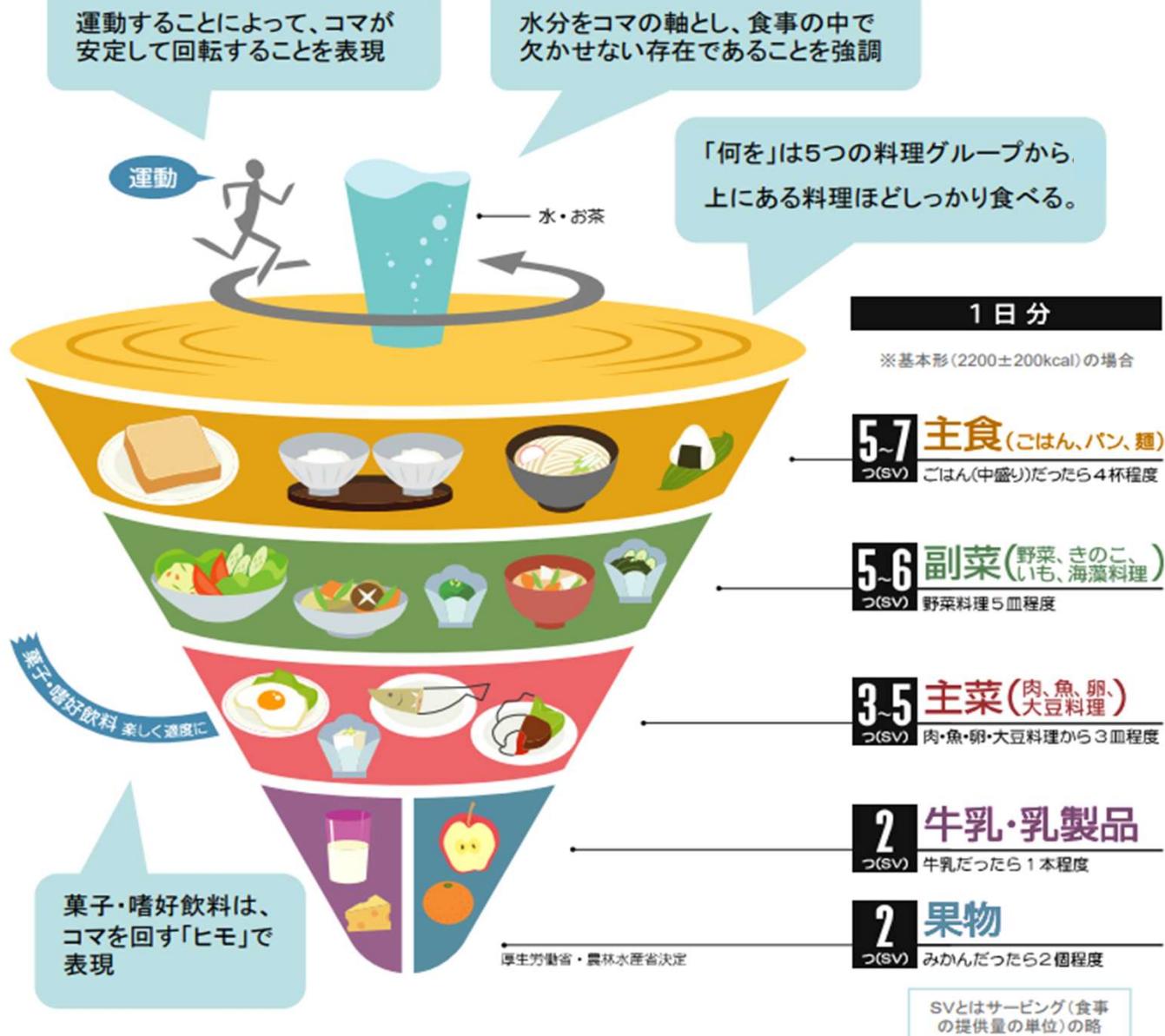
使  
っ  
て  
み  
よ  
う  
！

## 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

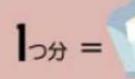
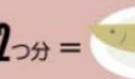
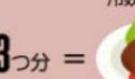
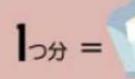
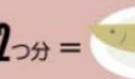
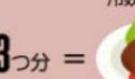
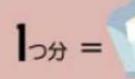
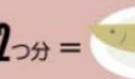
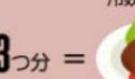
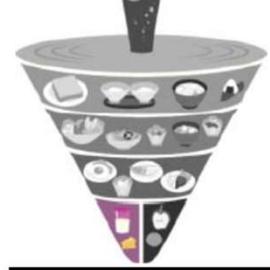
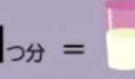
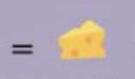
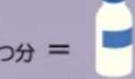
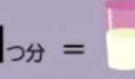
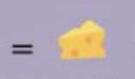
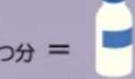
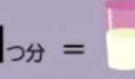
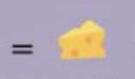
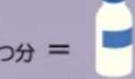
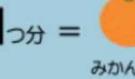
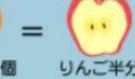
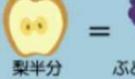
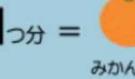
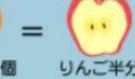
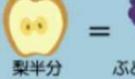
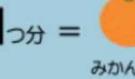
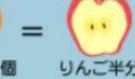
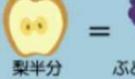


# 食事バランスガイド ■料理グループ(その1)

「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)」の考え方																																			
<b>主 食</b> 	<p><b>ごはん、パン、麺・パスタなど</b>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> <div style="background-color: #ffffcc; padding: 10px;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">1つ分 =</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">=</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">=</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">=</td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td colspan="2">ごはん小盛り1杯</td> <td>おにぎり1個</td> <td colspan="2">食パン1枚</td> <td colspan="2">ロールパン2個</td> </tr> </table>   <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">1.5つ分 =</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">=</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">=</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">=</td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td colspan="2">ごはん中盛り1杯</td> <td>うどん1杯</td> <td colspan="2">もりそば1杯</td> <td colspan="2">スパゲッティー</td> </tr> </table> </div> <p>* 1つ(SV)の基準＝主材料に由来する炭水化物 約40g</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		1.5つ分 =		=		=		=		ごはん中盛り1杯		うどん1杯	もりそば1杯		スパゲッティー						
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																															
1.5つ分 =		=		=		=																														
ごはん中盛り1杯		うどん1杯	もりそば1杯		スパゲッティー																															
<b>副 菜</b> 	<p><b>野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻など</b>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> <div style="background-color: #e0f2e0; padding: 10px;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">1つ分 =</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">=</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">=</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">=</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">=</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">=</td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td colspan="2">野菜サラダ</td> <td>きゅうりとわかめの酢の物</td> <td colspan="2">具たくさん味噌汁</td> <td colspan="2">ほうれん草のお浸し</td> <td colspan="2">ひじきの煮物</td> <td colspan="2">煮豆</td> <td>きのこソテー</td> </tr> </table>   <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">2つ分 =</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">=</td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">=</td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td colspan="2">野菜の煮物</td> <td>野菜炒め</td> <td colspan="2">芋の煮っこごはし</td> </tr> </table> </div> <p>* 1つ(SV)の基準＝主材料の重量 約70g</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	2つ分 =		=		=		野菜の煮物		野菜炒め	芋の煮っこごはし	
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																									
2つ分 =		=		=																																
野菜の煮物		野菜炒め	芋の煮っこごはし																																	

# 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、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理</b> (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> <table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;">1分 =</td><td style="text-align: center;"></td><td style="text-align: center;">=</td><td style="text-align: center;"></td><td style="text-align: center;">=</td><td style="text-align: center;"></td><td style="text-align: center;">2分 =</td><td style="text-align: center;"></td><td style="text-align: center;">=</td><td style="text-align: center;"></td><td style="text-align: center;">=</td><td style="text-align: center;"></td></tr> <tr> <td style="text-align: center;">冷奴</td><td></td><td></td><td style="text-align: center;">納豆</td><td></td><td></td><td style="text-align: center;">目玉焼き一皿</td><td></td><td></td><td style="text-align: center;">焼き魚</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td colspan="6"></td><td colspan="6"></td></tr> <tr> <td style="text-align: center;">3分 =</td><td style="text-align: center;"></td><td style="text-align: center;">=</td><td style="text-align: center;"></td><td style="text-align: center;">=</td><td style="text-align: center;"></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td colspan="6"></td><td colspan="6"></td></tr> <tr> <td colspan="12" style="text-align: center;">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</td></tr> </table> <p>* 1つ(SV)の基準=主材料に由来するたんぱく質 約6g</p>	1分 =		=		=		2分 =		=		=		冷奴			納豆			目玉焼き一皿			焼き魚															3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											
1分 =		=		=		2分 =		=		=																																																																
冷奴			納豆			目玉焼き一皿			焼き魚																																																																	
3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																																																																										
<p><b>牛乳 ・乳製品</b></p> 	<p><b>牛乳、ヨーグルト、チーズなど</b> (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> <table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;">1分 =</td><td style="text-align: center;"></td><td style="text-align: center;">=</td><td style="text-align: center;"></td><td style="text-align: center;">=</td><td style="text-align: center;"></td><td style="text-align: center;">=</td><td style="text-align: center;"></td><td style="text-align: center;">2分 =</td><td style="text-align: center;"></td></tr> <tr> <td colspan="6"></td><td colspan="6"></td></tr> <tr> <td style="text-align: center;">牛乳カップ半分</td><td></td><td></td><td style="text-align: center;">チーズ1かけ</td><td></td><td></td><td style="text-align: center;">スライスチーズ1枚</td><td></td><td style="text-align: center;">ヨーグルト1パック</td><td></td><td style="text-align: center;">牛乳瓶1本分</td><td></td></tr> </table> <p>* 1つ(SV)の基準=主材料に由来するカルシウム 約100mg</p>	1分 =		=		=		=		2分 =														牛乳カップ半分			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																																							
1分 =		=		=		=		2分 =																																																																		
牛乳カップ半分			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><b>果 物</b></p> 	<p><b>りんご、みかん、すいか、いちごなど</b> (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> <table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;">1分 =</td><td style="text-align: center;"></td><td style="text-align: center;">=</td><td style="text-align: center;"></td><td style="text-align: center;">=</td><td style="text-align: center;"></td><td style="text-align: center;">=</td><td style="text-align: center;"></td><td style="text-align: center;">=</td><td style="text-align: center;"></td><td style="text-align: center;">=</td><td style="text-align: center;"></td></tr> <tr> <td colspan="6"></td><td colspan="6"></td></tr> <tr> <td style="text-align: center;">みかん1個</td><td></td><td></td><td style="text-align: center;">りんご半分</td><td></td><td></td><td style="text-align: center;">かき1個</td><td></td><td style="text-align: center;">梨半分</td><td></td><td style="text-align: center;">ぶどう半房</td><td></td></tr> </table> <p>* 1つ(SV)の基準=主材料の重量 約100g</p>	1分 =		=		=		=		=		=														みかん1個			りんご半分			かき1個		梨半分		ぶどう半房																																					
1分 =		=		=		=		=		=																																																																
みかん1個			りんご半分			かき1個		梨半分		ぶどう半房																																																																

# 食事バランスガイド ■おやつの食べ過ぎに注意！

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( $2,200 \pm 200\text{kcal}$ )

主食

5~7つ

副菜

5~6つ

主菜

3~5つ

牛乳・乳製品

2~3つ

果物

2つ

Step 1 食べた物を書き出してみましょう。

朝食



菓子パン

ヨーグルト

昼食



ナポリタンスパゲッティ りんご半分

間食



ポテトチップス  
(1袋)



ジュース  
(1本)

夕食



ごはん中盛り 鶏肉のから揚げ みそ汁(具少なめ)

# 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**

月 日		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物			
		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*								
	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								
間食・おやつ	ポテトサラダ								
	みそ汁(具少なめ)								
夕食	ゼリー								
	ジュース1本								
間食・おやつ	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

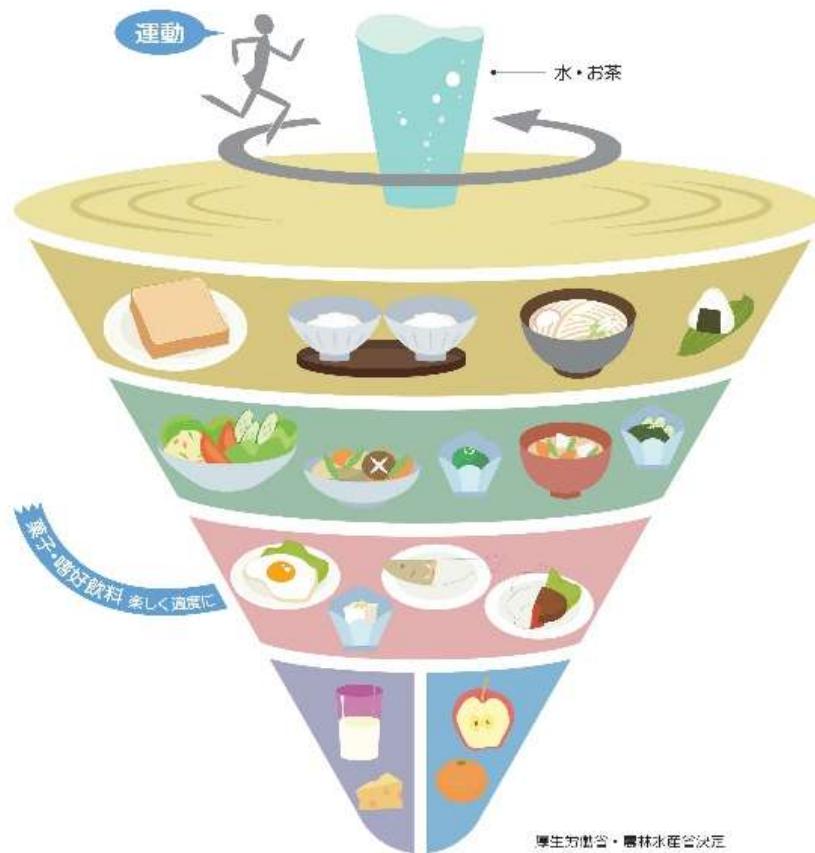


# 食事バランスガイド ■食事バランスをチェック(その4)

コマは回らない！

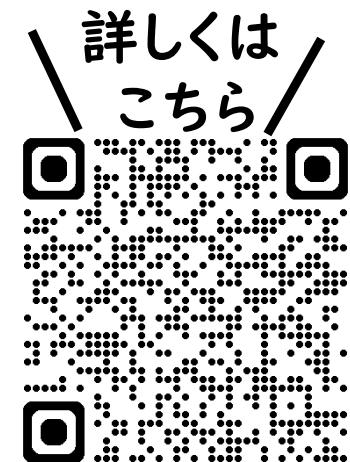


# 食事バランスガイド ■食事バランスをチェック(その5)

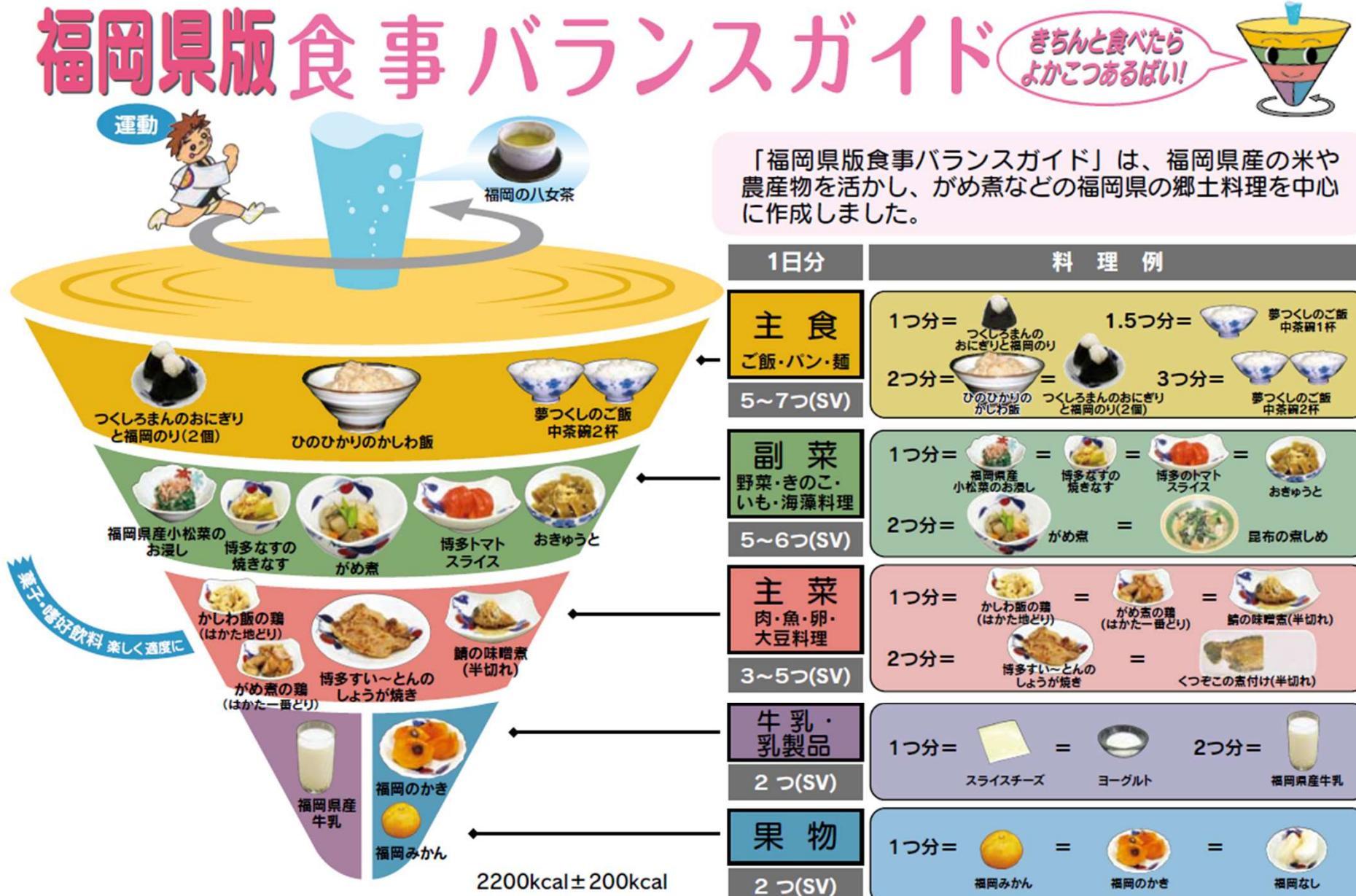


使ってみよう!食事バランスガイド  
(農林水産省ホームページ)

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



# 食事バランスガイド ■ 参考



「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 早渕研究室

# 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日のはじめの大変なスイッチ

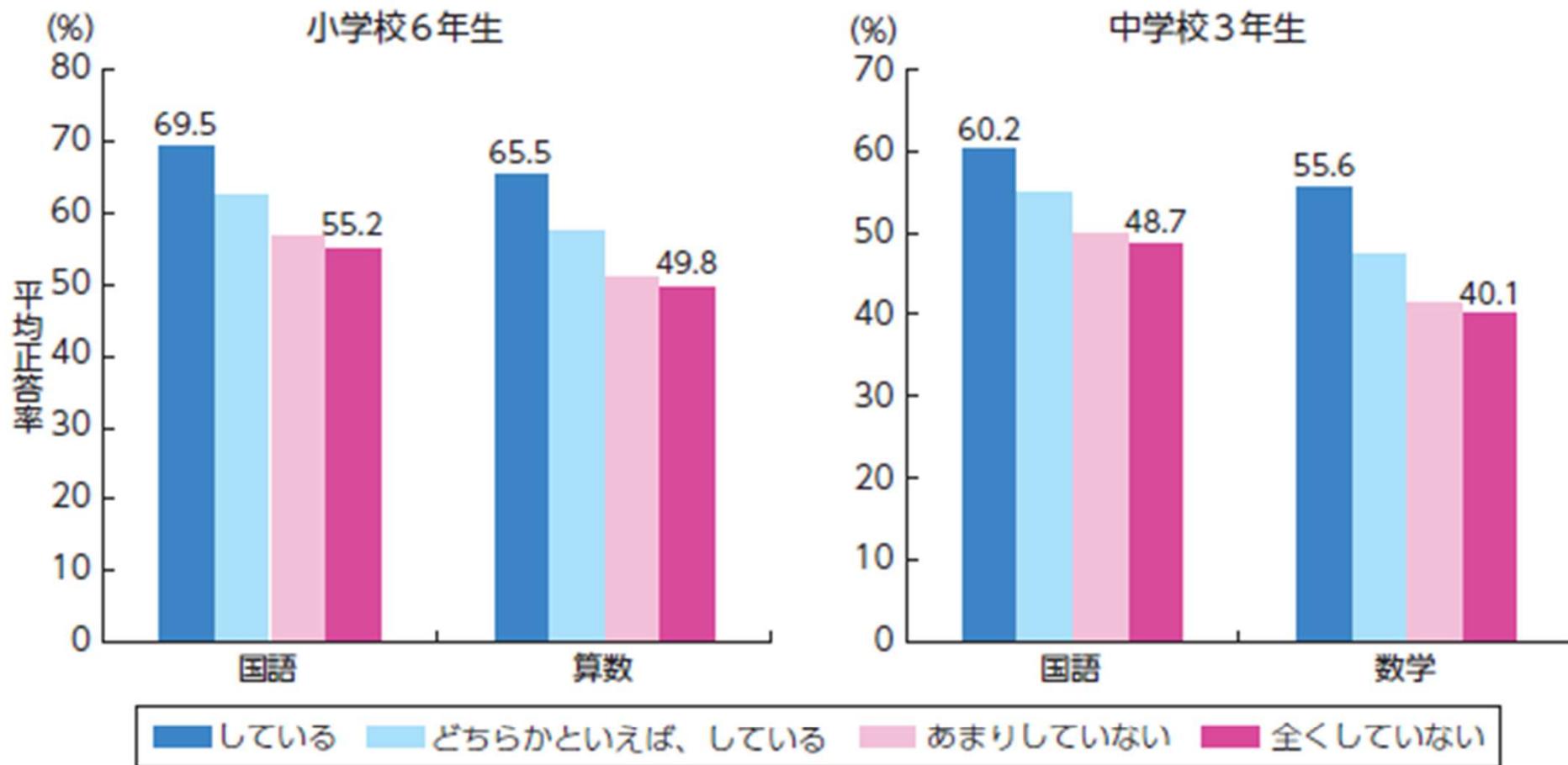
- ・私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。
- ・朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。
- ・ごはんなどの主食には、脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強などに集中できるのです。
- ・朝食は、1日を活動的にいきいきと過ごすための大変なスイッチ。ブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかり目覚めさせましょう。

●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



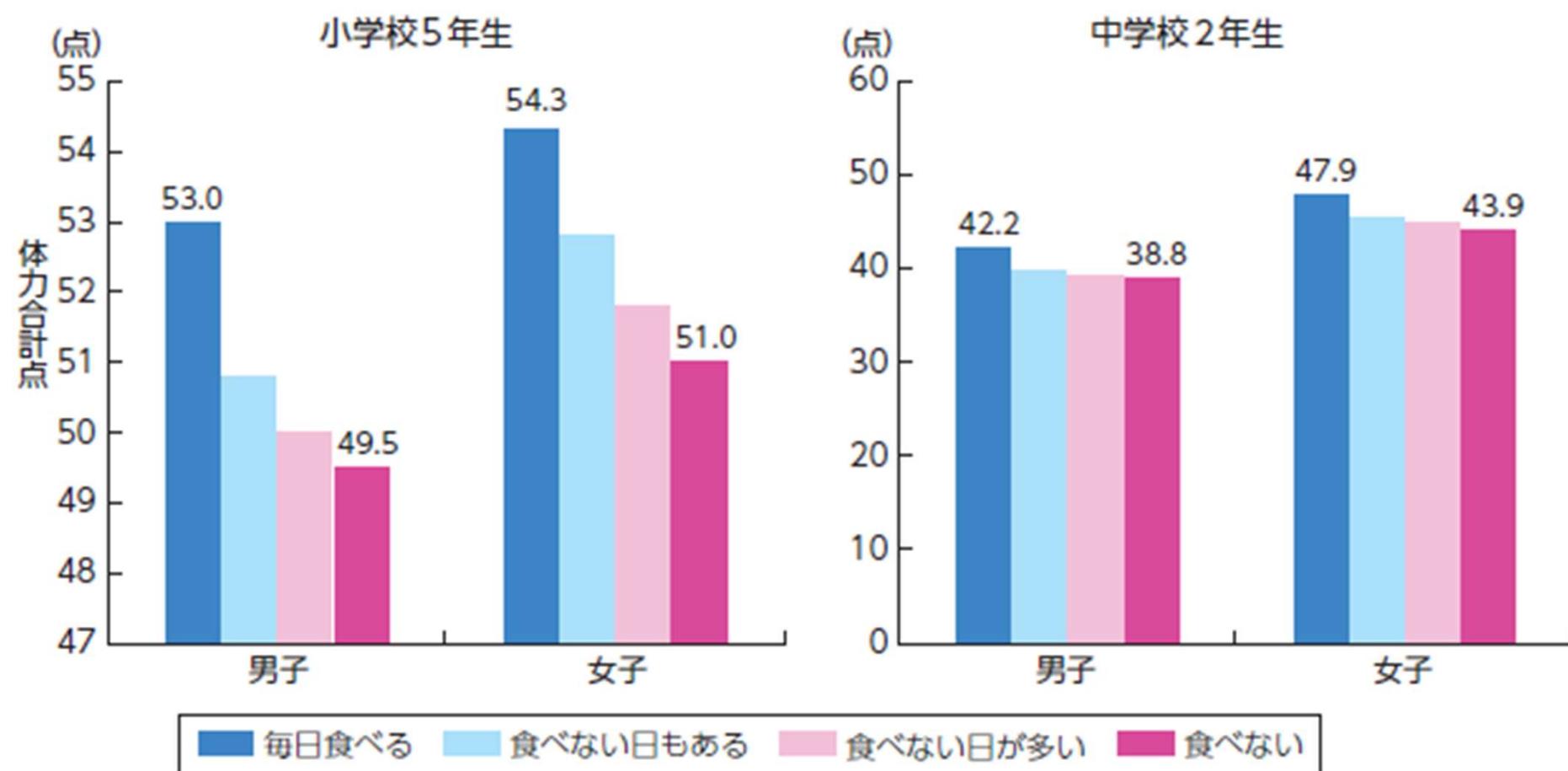
資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和6(2024)年度)

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)

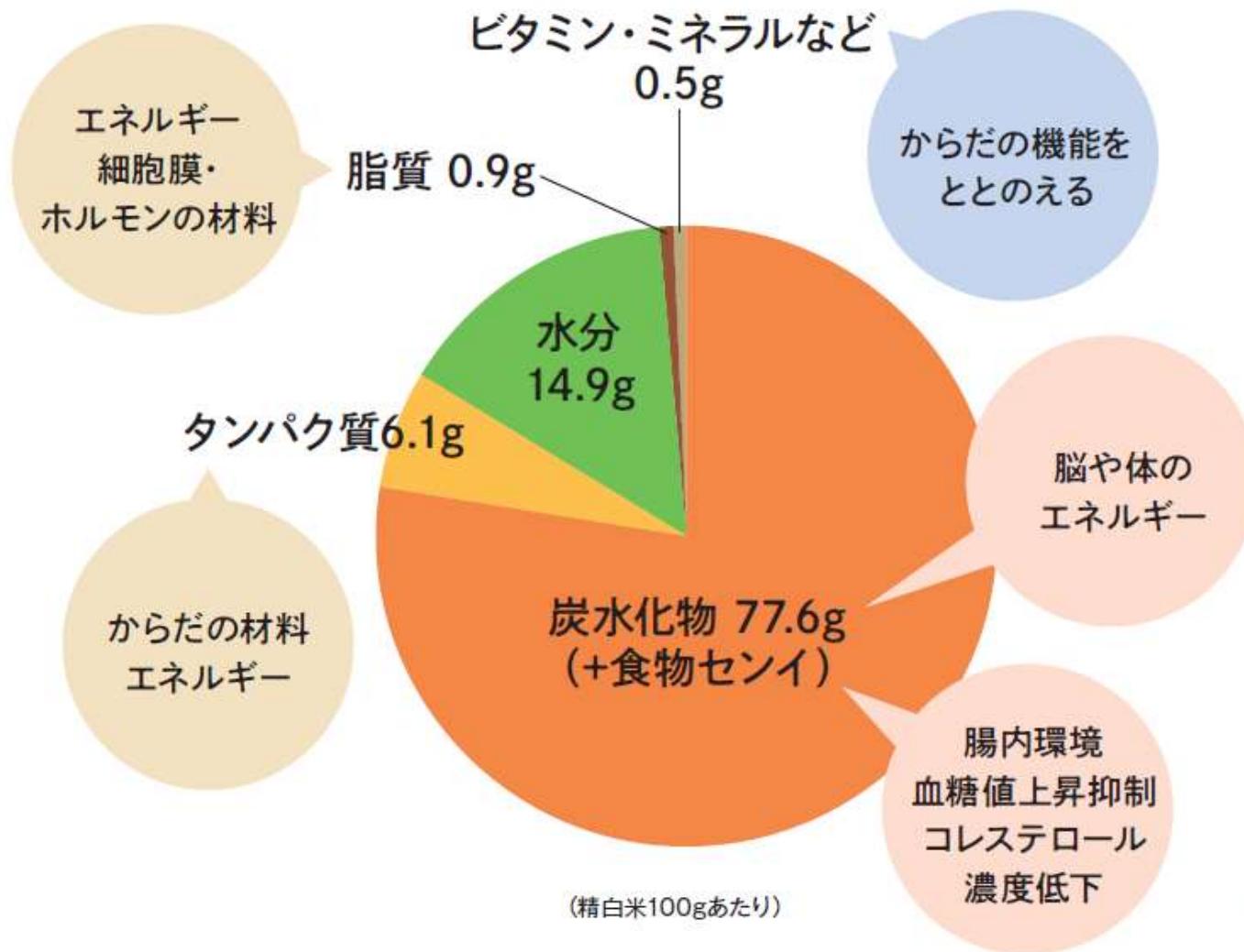
注：(質問)「朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含める)」

(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)

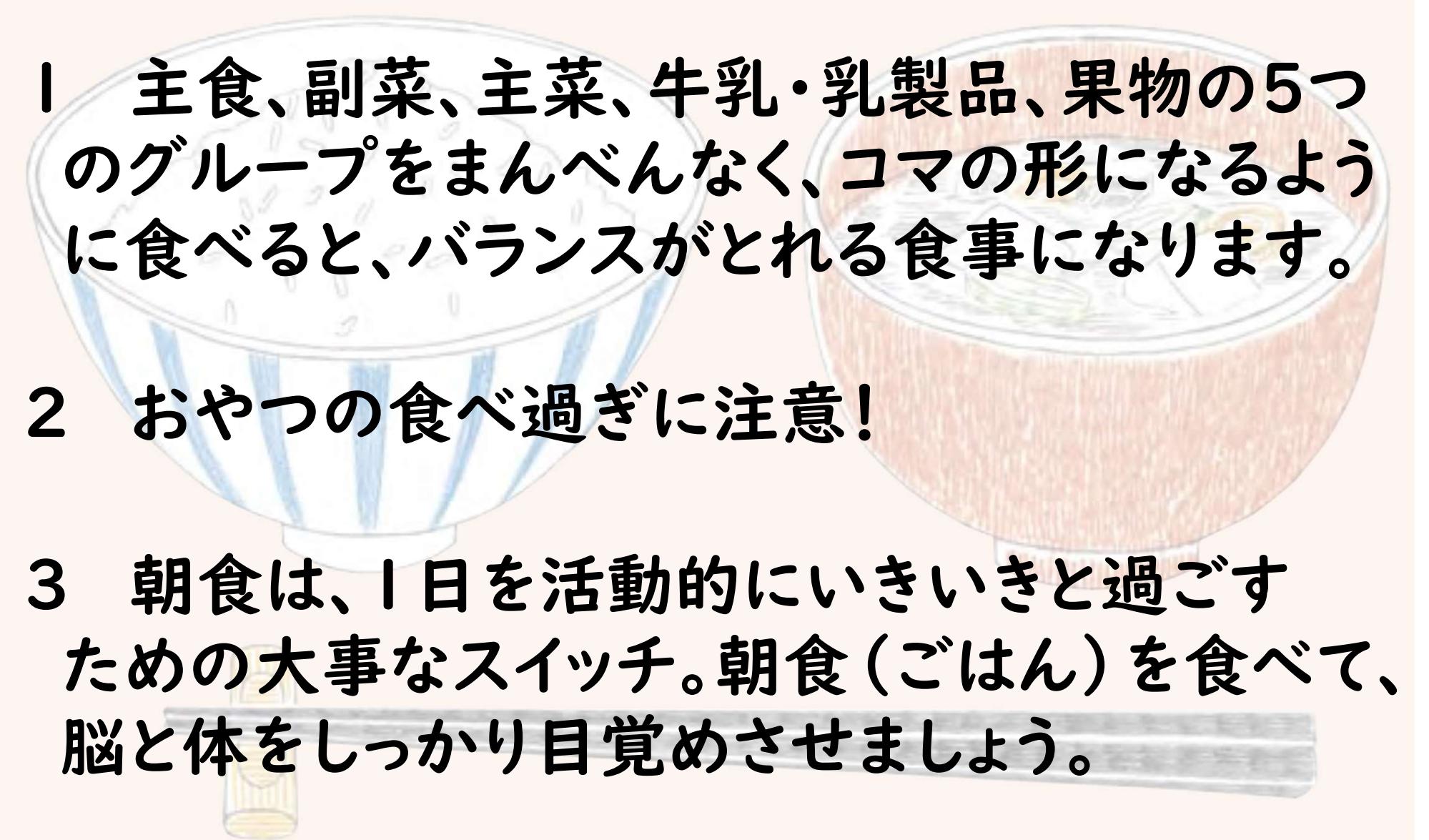
## ◆朝食にお米を食べるといいこと

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！



参考 文部科学省「日本食品成分表2020年度版(八訂)」

# 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 おやつの食べ過ぎに注意！
  - 3 朝食は、1日を活動的にいきいきと過ごすための大変なスイッチ。朝食(ごはん)を食べて、脳と体をしっかりと目覚めさせましょう。