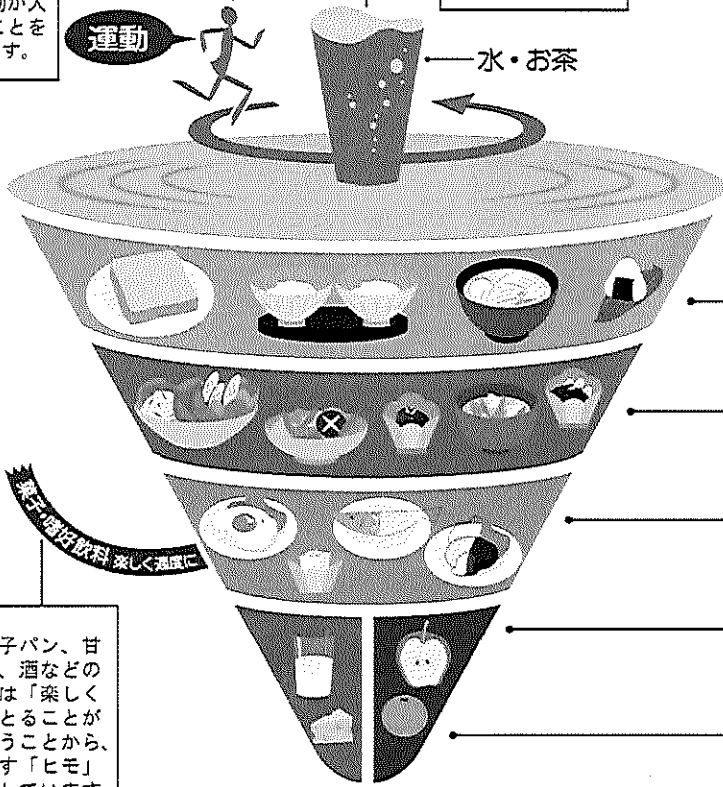


あなたの食事の適量がひと目で分かる!

「食事バランスガイド」は、5つの料理グループに分かれています。それぞれ上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」で、これは、多く食べた方がよいものの順となっています。

コマを安定して回転させるためには、運動が大切であることを表しています。

コマの軸は、欠かすことのできない水分を表しています。



菓子や菓子パン、甘い飲み物、酒などの嗜好飲料は「楽しく適度に」とることが大切ということから、コマを回す「ヒモ」として表しています。

数え方は簡単! 基本はおにぎり1個

各グループの料理は、「つ(SV)」で数えます。主食ならば、コンビニのおにぎり1個が1つ(SV)の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理グループごとに足し合わせると、1日の食事のとりかたが手軽に把握できます。面倒な数式もないので忙しい社会人もすぐに活用できます。

※図は、18~69歳、デスクワークなど活動量の低い生活をしている人(男性)の、適正な1日分の目安です。

1日分
2000~2400kcalの場合

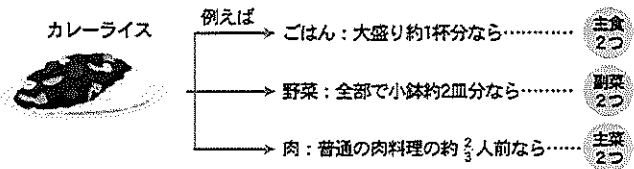
- 5~7 主食**(ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(普通盛り)だったら4杯程度
- 5~6 副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度
- 3~5 主菜**(肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
- 2 牛乳・乳製品**
つ(SV) 牛乳だったら1本程度
- 2 果物**
つ(SV) みかんだったら2個程度

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

※「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。

複合的な料理について

カレーライスのように1皿にごはんも肉も野菜も入っているような料理の場合は、「主食」「副菜」「主菜」に分けて数えます。



料理例と数え方の目安

主食

おにぎり1個、ごはん小盛り1杯が「1つ」、ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」、餅やパスタ1人前は「2つ」くらいです。

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 = ごはん普通盛り1杯

2つ分 = うどん1杯、もりそば1杯、スリッパチー

副菜

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(サラダだけはこの量で「1つ」)。野菜100%ジュース1本(約200ml)は「1つ」です。

1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめのお漬物、具だくさん味噌汁、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 = 野菜の漬物、野菜炒め、茶の葉っころがし

主菜

卵1個の料理は「1つ」、魚料理1人前は「2つ」、肉料理1人前は「3つ」くらいがおおよその目安です。

1つ分 = 水餃、納豆、白玉焼肉1回、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、豚肉のから揚げ

牛乳・乳製品

ヨーグルト1パック、スライスチーズ1枚が「1つ」、牛乳1本(約200ml)は「2つ」です。

1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1枚、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック

2つ分 = 牛乳1本分

果物

みかん1個、桃1個、りんご半分、果汁100%ジュース1本(約200ml)が「1つ」です。

1つ分 = みかん1個、りんご半分、お茶1個、梨半分、ぶどう4房、桃1個

7 「食事バランスガイド」で己を知る!

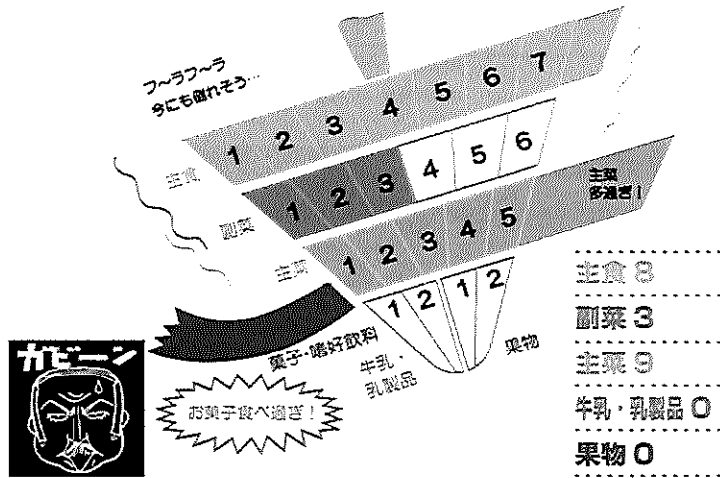
最初に行った1日の食事のチェック結果を、「食事バランスガイド」に当てはめてみましょう。ゴロゴロ兄弟はどうでしょうか。

■ゴロゴロ50の場合■

	食べたもの	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝	おにぎり 2個	2				
昼	チャーシュー種 1人前	2	1	1		
	餃子 5個		1	2		
	チャーハン 1人前	2	1	2		
夜	ロースカツ 1人前			3		
	大盛りごはん 1杯	2				
	豚汁(豚肉たっぷり) 1杯			1		
間食	スナック菓子大1袋	菓子・嗜好飲料 約900kcal				
	チョコレート1枚					
合計		8	3	9	0	0

単位：つ (SV)

コマにすると...



アルコールは「水分」にあらず

軸の上部に「水分」とあります。ここに入るのは、「水・お茶」などです。左にある水色の「ヒモ」が、「菓子・嗜好飲料」で、お酒はここに入ります。



菓子、嗜好飲料は楽しく適度に

甘いものやお酒は、1日200kcal以内を目安に心がけることが健康の秘訣です。

<p>和菓子</p> <p>みたらしだんご 1本 100kcal</p> <p>どらやき 1個 200kcal</p> <p>だんご(あん) 1本 100kcal</p>	<p>洋菓子</p> <p>シュークリーム 200kcal</p> <p>ビスケット4枚 200kcal</p> <p>チーズケーキ 400kcal</p>	<p>アルコール</p> <p>ビール500ml 200kcal</p> <p>日本酒1合 200kcal</p> <p>ワイングラス2杯 150kcal</p>
--	---	--

8 食事を変えて、カッコいい自分になる!

ゴロゴロ兄弟の例にならって、食事をチェックしましょう!

Step 1 まず自分の適量をチェックしましょう。

■適量チェック (男性・18~69歳の場合)

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
基本形 2000 ~ 2400 kcal 活動量が低い	5~7 つ(SV)	5~6 つ(SV)	3~5 つ(SV)	2 つ(SV)	2 つ(SV)
2400 ~ 3000 kcal 活動量が普通以上	6~8 つ(SV)	6~7 つ(SV)	4~6 つ(SV)	2~3 つ(SV)	2~3 つ(SV)

活動量が低い：1日中座っていることがほとんど。
活動量が普通以上：「低い」に該当しない人。

BMI [体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)] が25以上の方へ
体重や腹囲の変化をみながら、主食や主菜を少なめに!
特に、揚げ物や炒め物など油脂の多い料理は1日1品までにして摂取エネルギー量を抑え、積極的に体を動かして消費エネルギー量の方を増やしましょう。

Step 2 食べたものを書き出し、料理グループごとに「つ (SV)」を数えましょう。

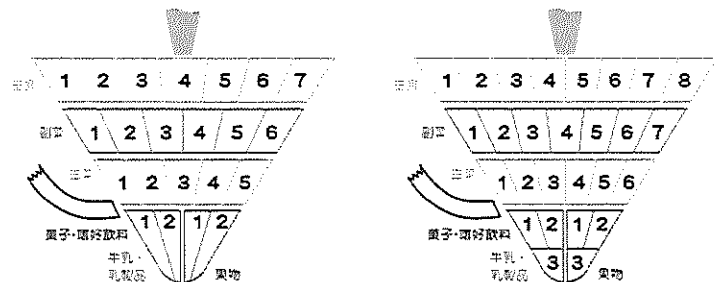
	食べたもの	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝						
昼						
夜						
間食						
合計						

単位：つ (SV)

Step 3 「つ (SV)」の数だけ各料理グループの色をぬりましょう。

適量が2000~2400kcalの方

適量が2400~3000kcalの方



あなたの食事バランスはどうでしたか?

インターネットからダウンロードできる「フードダイアリー」も活用してください。詳しくは最後のページをご覧ください。

1日に「何を」「どれだけ」 食べればよいのでしょうか？

食事量の目安は、性別、年齢、活動量によって違ってきます。
運動などで体を動かしているかどうかにも注目しながら、1日に必要な量をチェックしてみてください。

1日に必要なエネルギーと食事量の目安






性別	年齢	活動量	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	6~9歳	「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
	70歳以上		基本形 2,200kcal (±200kcal)	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ
	10~11歳	「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)
	12~17歳 18~69歳		「ふつう以上」					
女性	6~11歳	「低い」						
70歳以上	「低い」							
12~17歳 18~69歳		「ふつう以上」						

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、という人はここです。
「ふつう以上」：「低い」にあてはまらない人はここです。

- ◎牛乳・乳製品の子ども向けの摂取目安は、成長期にたくに必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせて1日に2~3つ、また基本形よりもエネルギーが多い場合は、4つ程度までを目安にするのが適当です。
- ◎激しいスポーツなどを行っている人は、もっと多くのエネルギーを必要とするので、身体活動の程度に応じて必要量を摂取しましょう。
- ◎成人で、BMI[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]が25以上の人は、日ごろの体重や腹囲の変化をみながら、コマのかたが「寸胴」にならないよう、主食および主菜を少なめにするなど、「つ(SV)」を調整したり、揚げ物や炒め物などカロリーの高い料理は1日1品までとするなどして摂取エネルギー量を控え、消費エネルギーとのバランスに気をつけましょう。

あなたの適量は？

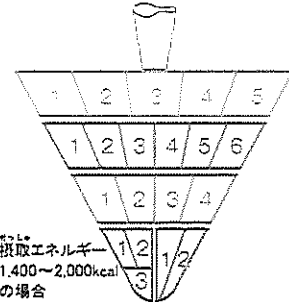
年齢:	歳	性別:	エネルギー:	kcal					
主食		副菜		主菜		牛乳・乳製品		果物	
	つ(SV)		つ(SV)		つ(SV)		つ(SV)		つ(SV)

家族みんなの 1日の食事バランスをチェック!

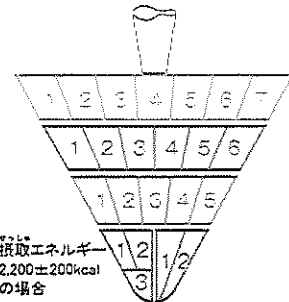
P.22~23の主な料理・食品の「つ(SV)」早見表を参考に、家族の食事バランスをチェック!
コマを回すにはどうしたらよいか、次のページから一緒に考えてみましょう。

	月	日()	主食 「つ」	副食 「つ」	主菜 「つ」	牛乳・ 乳製品 「つ」	果物 「つ」
	料理						
朝食							
昼食							
夕食							
間食おやつ							
合計							

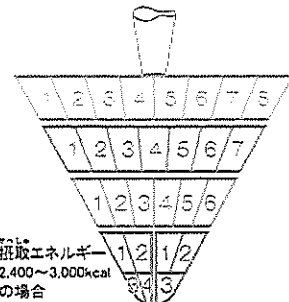
自分の適量に合ったコマを選んで
合計の数「つ」をぬってきましょう。



主に小学1~3年生のお子さん、活動量の低いママは、このコマが目安になります。



主に小学4年生以上のお子さん、活動量の低いパパは、このコマになる人が多いです。



たくさん動いている人は、このコマが目安になります。

※コピーして使いましょう! 家族みんなの分をチェック!

記入例



ママ(30歳、活動量低い)の場合

	6月	19日(金)	主食 「つ」	副食 「つ」	主菜 「つ」	牛乳・ 乳製品 「つ」	果物 「つ」
	料理						
朝食							
			1				
				1	1		
						1	
							1

