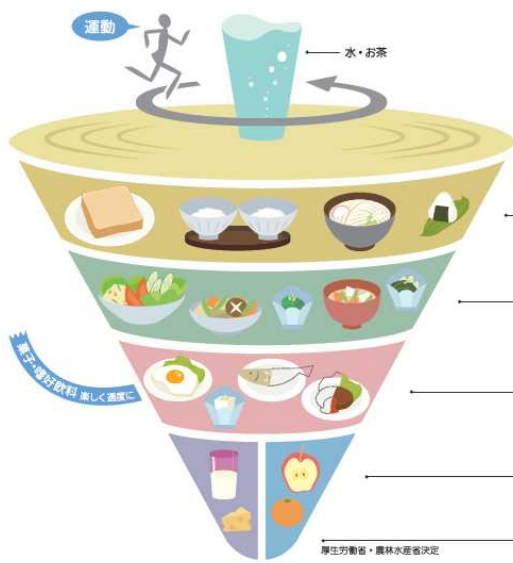


バランスの良い食事について

健康で元気な毎日を送るためには、バランスの良い食事をするのが大切ですが、「何を」「どれだけ」食べたらよいか分からないことも多いのではないのでしょうか？ 食事の適量は、性別・年齢・活動量によって異なります。食事バランスガイドを活用し、健康な食生活を身につけましょう。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例	
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2枚	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もやしそば1杯、スパゲッティ
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理ら3杯程度	1つ分 = 野菜炒め、きゅうりなどののり巻き、ほうろく、ひじきの煮物、もやし、きのこのステーキ	2つ分 = 野菜炒め、きのこのステーキ
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3杯程度	1つ分 = 鶏肉、卵、白身魚、豚肉、牛肉、魚の天ぷら、まぐろの刺身	2つ分 = 鶏肉、卵、白身魚、豚肉、牛肉、魚の天ぷら、まぐろの刺身
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイス、ソフトクリーム、アイスクリームの	2つ分 = 牛乳2本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、バナナ半分、ぶどう半房、いちご半房、桃1個	

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

適量チェック！CHART

	男性	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6~9才	※1 低い	1400	4~5	5~6	3~4	2	2	6~11才
70才以上	※1 ふつう以上	~2000				※2 2~3		70才以上
10~11才	※1 低い	2200				2	2	12~17才
12~17才	※1 低い	±200	5~7	5~6	3~5	※2 2~3	2	18~69才
18~69才	※1 ふつう以上	2400 ~3000	6~8	6~7	4~6	※2 2~4	2~3	

単位：つ (SV)
SVとはサービング(食事の提供量)の略

※1 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の人
「ふつう以上」：「低い」に該当しない人

※2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について

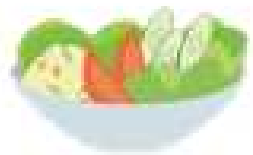
成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

食事バランスガイドとは？

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループに分け、料理の組み合わせとおおよその量をコマのイラストで示したものです。

主食は毎食欠かさず、 副菜(野菜・きのこ・いも・豆類・海藻など)は1日5皿を目標にしましょう！

副菜 1 皿は、小鉢に入った煮物やお浸し 1 皿分です。



サラダ



野菜炒め



具たくさんみそ汁



お浸し



野菜の煮物

1 日 5 皿食べるには・・・

朝食 1 皿・昼食 2 皿・夕食 2 皿を目標に食べましょう。

ゆでたり、炒めたりするとカサが減り、生野菜よりも多く食べられます。

野菜をたっぷり使った料理（野菜カレーや鍋など）は 1 人前で 2 皿になります。

