まずは食事バランスガイドを覚えよう！

＜運動＞
コマを回転させるには、運動も大切。

＜コマの軸＞
水分は食事の上で欠かせない存在。

＜コマのひも＞
菓子・嗜好飲料も食生活の楽しみ。適度にとることが大切。

＜料理区分＞
上から多く食べたい順に、「主食」「副菜」「主菜」と並び、同じくらいの量を食べたい「牛乳・乳製品」「果物」が次に並んでいます。
多く食べたい物は、それだけ広い面積で表してあります。

食事バランスガイドは、**1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安**です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの食品を組み合わせてバランスよくとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。1日の料理の目安は“つ（SV=serving）”でカウントします。（ごはん軽く1杯食べたら主食1つ（SV）分。）

何日分かを記録してみると、自分の食事に何が足りなくて、何が多過ぎるのかがわかります。

自分の栄養バランスを知りたいときや、食事を選ぶときに参考にしてみましょう。

島しょ保健所出張所・支所にも資料がありますので、詳しく知りたい方は、お気軽にお問い合わせください。

☆自分にあった1日分の量を確認してみましょう。

対象者（男性）	・6～9歳 ・活動量の低い70歳以上	・10～11歳 ・活動量の低い12～69歳 ・活動量ふつう以上の70歳以上	・活動量ふつう以上の12～69歳
対象者（女性）	・6～11歳・70歳以上 ・活動量の低い12～69歳	・活動量ふつう以上の12～69歳	
エネルギー（kcal）	1400～2000	2000～2400	2400～3000
主食	4～5つ（SV）	5～7つ（SV）	6～8つ（SV）
副菜	5～6つ（SV）		6～7つ（SV）
主菜	3～4つ（SV）	3～5つ（SV）	4～6つ（SV）
牛乳・乳製品	2つ（SV）		2～3つ（SV）
果物	2つ（SV）		2～3つ（SV）

※活動量の見方「低　い」＝1日のうち座っていることがほとんど。
「ふつう」＝座り仕事が中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。
更に強い運動や労働を行っている人については、その内容や時間に応じて適宜調整が必要。