

まずは食事バランスガイドを覚えよう！

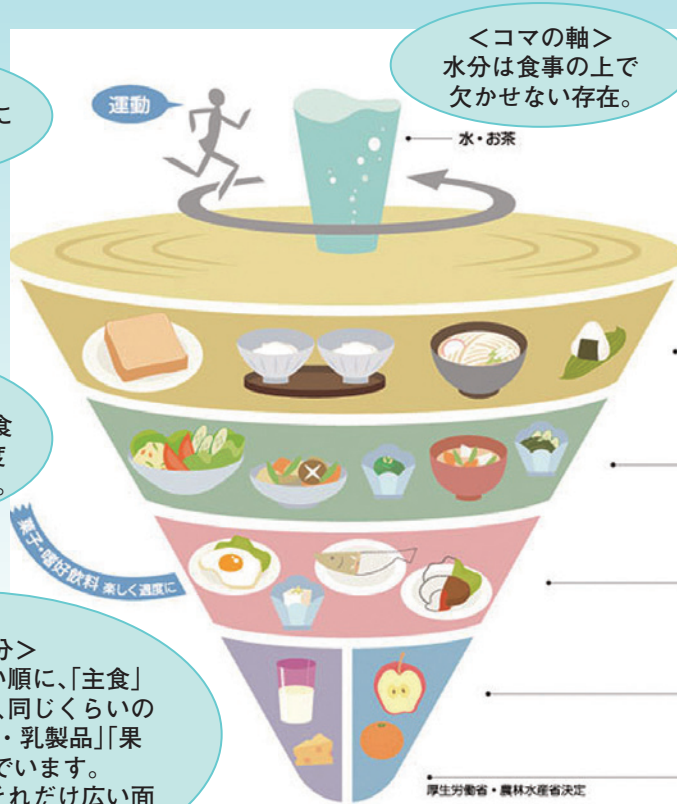
食事バランスガイド

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1杯 = 餅1枚 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん1杯 = 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スッパチー |
| 5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度 | 1つ分 = 野菜サラダ = きのこ炒め = たくあん練麩汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことソーテー 2つ分 = 野菜炒め = 野菜の煮物 = 芋の煮ころびし |
| 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 | 1つ分 = 焼肉 = 焼魚 = 鶏肉の煮込み = 鶏の天ぷら = 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 = 鶏肉のから揚げ |
| 2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度 | 1つ分 = 牛乳1コップ半 = 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1本分 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 = 柿1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個 |

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

<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。

☆自分にあつた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」=座り仕事を中心だが、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。

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ることで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。