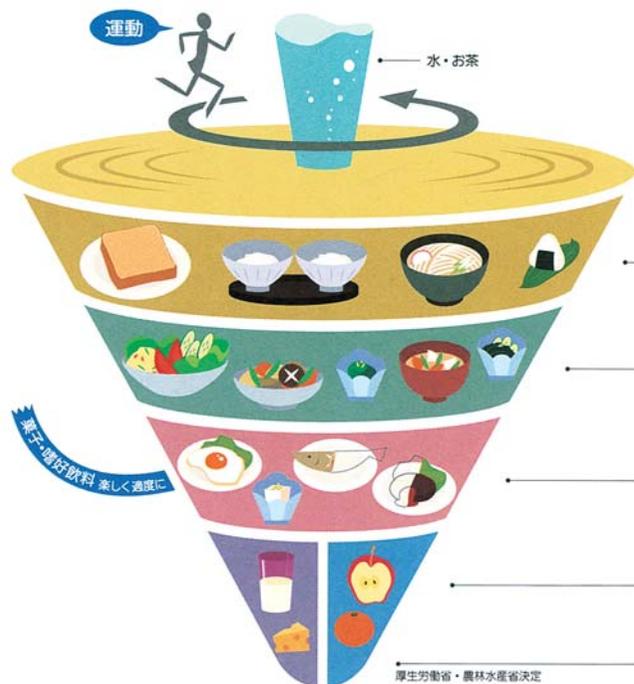


# 「食事バランスガイド」をご紹介します



## 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
<b>5~7</b> 主食(ごはん、パン、麺) 7つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	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 2つ分 = うどん1杯 = ももそば1杯 = スパゲッティ
<b>5~6</b> 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) 5つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 肉たくあん = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこステーキ 2つ分 = 野菜炒め = 野菜炒め = 手の焼っこころもし
<b>3~5</b> 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 5つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1皿 = 焼魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうゆ焼き = 鶏肉のから揚げ
<b>2</b> 牛乳・乳製品 2つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ2杯分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1杯分 2つ分 = 牛乳1本分
<b>2</b> 果物 2つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = シンゴ密柑1個 = 柿1個 = 梨半分 = ぶどう1房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

### <食事の組み立て方>

#### ① 1日分の適量を把握する

※性・年齢・体位と活動量から、1日に何をどれだけ食べたらよいのか考える。

(別表: 性・年齢、身体活動レベルから見た1日に必要なエネルギー量と「摂取の目安」を参照)

対象特性別、料理区分における摂取の目安

単位: 1つ(SV)

対象者	エネルギー kcal	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6~9歳のこども 身体活動量の低い (高齢者を含む)女性	1600	4~5	5~6	3~4	2	2
	1800					
ほとんどの女性 身体活動量の低い (高齢者を含む)男性	2000	5~7	5~6	3~5	2	2
	2200					
12歳以上の ほとんどの男性	2400	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
	2600					
	2800					

- ・ 1日分の食事量は、活動(エネルギー)量に応じて、各料理区分における摂取の目安(1つ(SV))を参考にする。
- ・ ほとんどの女性と活動量の低い(高齢者を含む)男性向けの場合(2200±200kcal)、副菜(5~6つ(SV))、主菜(3~5つ(SV))、牛乳・乳製品(2つ(SV))、果物(2つ(SV))は同じだが、主食の量と、主菜の内容(食材や調理法)や量を加減して、バランスの良い食事にする。

#### ② 食事の目的と好みを考えて料理を選ぶ

下表を参考とし、さらに料理の内容(主材料・調理法・味付け等)を考えて、バランス良く料理を組み合わせる。

各料理区分における摂取の目安(1つ(SV))の活用

- 【主食(ごはん・パン・麺など)】<5~7つ(SV)>  
毎食、主食は欠かせない。主菜、副菜との組合せで、適宜、ごはん、パン、麺を組み合わせる。3食で摂れない場合は、間食時に不足を補う。
- 【副菜(野菜・いも・豆・海藻など)】<5~6つ(SV)>  
日常の食生活の中では、どうしても主菜に偏り、副菜が不足しがちである。従って、主菜の倍程度(毎食1~2つ(SV))を目安に、意識的に十分な摂取を心がける。
- 【主菜(肉・魚・卵料理・大豆食品など)】<3~5つ(SV)>  
多くならないように注意する。特に油料理を多くとり過ぎると、脂質及びエネルギーが過剰に傾き易くなる。
- 【牛乳・乳製品】<2つ(SV)>  
毎日コップ1杯の牛乳を目安に摂取する。
- 【果物】<2つ(SV)>  
毎日、適量を欠かさずとるように心がける。