

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

何を食べたか書き出し、数の分だけコマを塗ってみましょう！

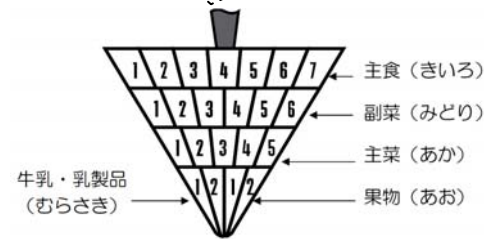
1日の適量：主食 つ(SV)、副菜 つ(SV)、主菜 つ(SV)、牛乳・乳製品 つ(SV)、果物 つ(SV)

月 日 ()

食事	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食						
昼食						
夕食						
間食						
計						
菓子						
嗜好飲料						

牛乳や果物などの食品を食事の間に食べる場合

コマに1日の適量をマスで区切り、食べた分を塗りつぶしてチェックしてみましょう。



運動記録

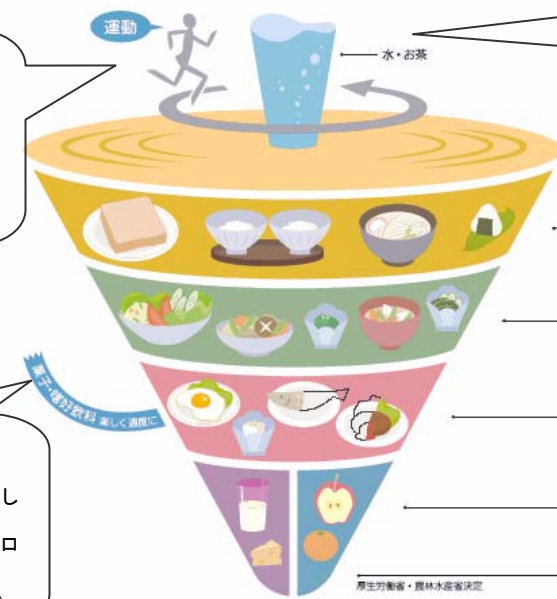
.....

.....

.....

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをイラストでわかりやすく示しています。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を組み合わせることでバランスがとれるように、コマにたとえています。さあ、あなたの食事をチェックしてみましょう。

運動はコマの回転
回転することでコマが安定するように、人間にとっても運動は欠かせません。



水分は軸
水やお茶といった水分は、コマの軸のように食事の中で欠かせない存在です。

それぞれの食品グループの1日にとる量の目安の数値を「つ(SV)」であらわしています。

コマを回すためのヒモ
お菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみ部分。但し、過剰摂取はカロリーオーバーの危険があります。

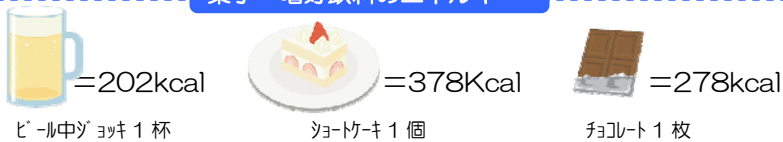
※ SVとはサービング(食事提供量の単位)の略

1日に必要な料理の数をチェックしてみましょう

年齢、性別や活動によって料理・食品例の適量が違います。

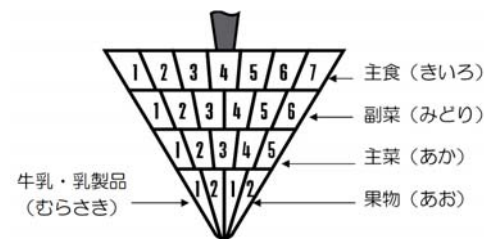
アルコールや、市販のお菓子などはとりすぎに注意しましょう。1日200kcalまでが適量です。

菓子・嗜好飲料のエネルギー



月 日 ()

食事	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食						
昼食						
夕食						
間食						
計						
菓子						
嗜好飲料						



運動記録

.....

.....

.....

男性

6~9歳
70歳以上

10~11歳

12~17歳
18~69歳

※ 活動量低い
※ 活動量ふつう以上

1日必要エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1800 ±200	4~5	5~6	3~4	2	2
2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2	2
2600 ±200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3

女性

6~9歳
70歳以上

10~69歳

※ 活動量低い
※ 活動量ふつう以上

※ 活動量の見方

「低い」...1日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時間程度行う

あなたの一日分の適量は...



京丹後市

主食

1日 っ
食べよう

1 つ分



1.5 つ分

ごはん 1 杯 (中盛り)



2 つ分



1 つ分



主菜

1日 っ
食べよう

2 つ分



3 つ分



1 食の基本は

4 つの器です！

毎食、「主食」、「主菜」、「副菜」が2品で、合計4つの器を揃えましょう。適量は個人差がありますが、主菜が2品もあると、脂肪やたんぱく質の過剰摂取になりやすく、副菜が1品では、野菜不足になりがちです。

また、朝、昼、夕をまんべんなく食べることは、頭や体を効率よく働かせ、肥満予防にもつながります。

4 つの器

副菜

主菜

主食

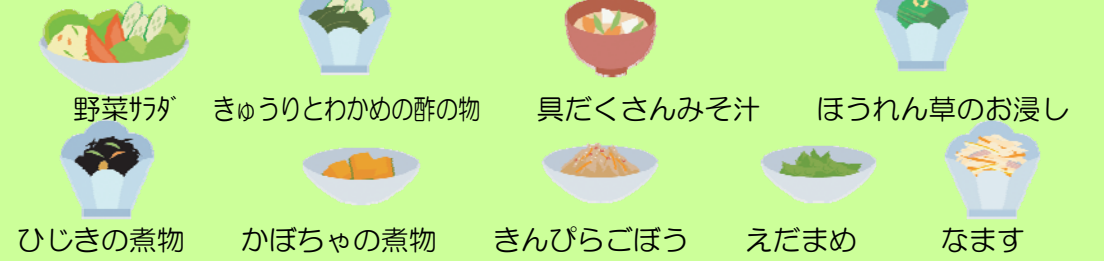
副菜

副菜

1日 っ
食べよう

食品グループの口に、表のページの適量を記入しチェックしてみましょう。

1 つ分



2 つ分



牛乳・乳製品

1日 っ
食べよう

1 つ分



2 つ分



果物

1日 っ
食べよう

1 つ分



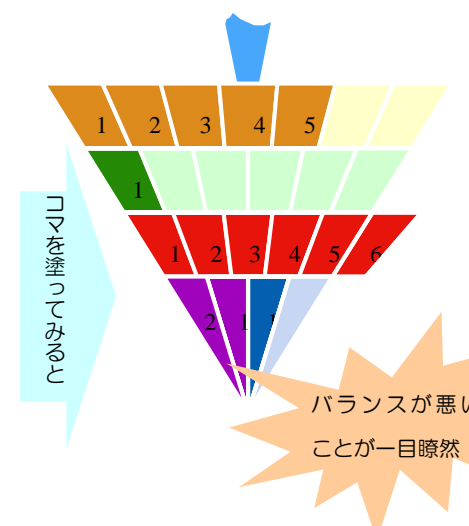
例

1 日の食事をチェックしてみましょう

47 歳 男性 (活動レベル低) の例

食事	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	トースト 1 枚	1				
	目玉焼き			1		
	牛乳 1 本				2	
昼食	ご飯 (大盛り) 1 杯	2				
	とんかつ みそ汁			3		
夕食	ごはん (大盛り) 1 杯	2				
	煮魚 ほうれん草のおひたし		1	2		
	みかん 1 個					1
計		5	1	6	2	1
適量		5~7	5~6	3~5	2	2

※みそ汁は 1 つに数えず、具沢山なら副菜 1 つ分になります。



この男性の食事例で、満たしているのは主食、牛乳のみで、副菜は全然足りず、主菜はオーバーしています。