

「食事バランスガイド」を活用して、楽しく、健康的な食習慣を身につけよう！

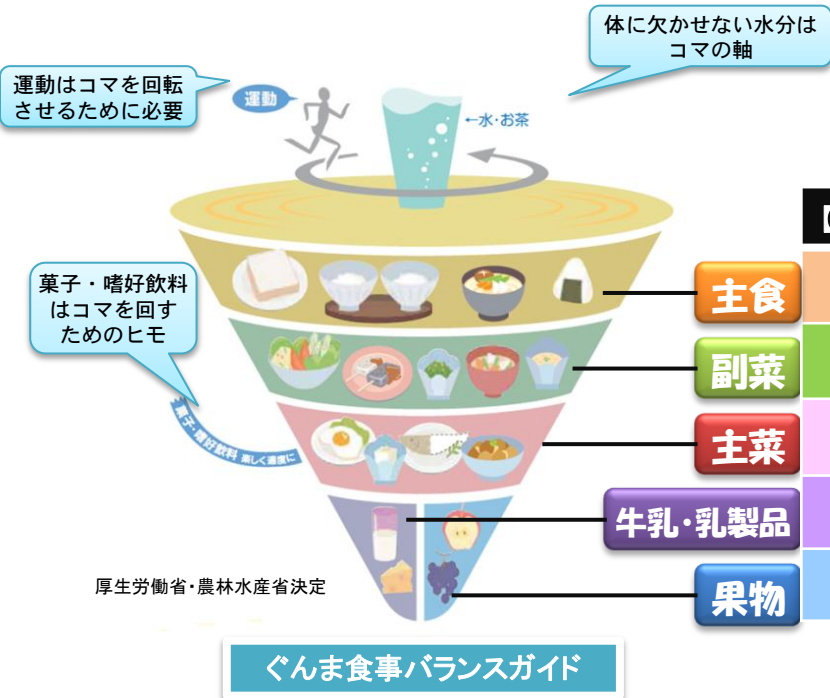


～各レシピの食事バランスをバランスガイドのコマで表示しました！～

■食事バランスガイド（厚生労働省・農林水産省決定）とは？■

- 1) 「食事バランスガイド」は、一日に「何を」「どのくらい」食べたらいいかを、わかりやすくコマのイラストで表したものです。
- 2) 5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできています。
- 3) それぞれのグループの料理を1つ、2つ・・・と「つ(SV)」と数え、一日にとりたい数を示しています。
※ SVとは、サービング(料理の単位)の略です。
- 4) このコマに自分が一日に食べたものを当てはめることによって食生活をチェックすることができます。バランスが悪いと、コマが倒れてしまいます。

【注意】「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。
糖尿病や高血圧などの治療を受けている場合には、医師や管理栄養士の指示に従ってください。



【一日分の食事量】 ※2,200±200kcalの場合

主食	5-7つ(SV)	ご飯(中盛り)だったら4杯程度
副菜	5-6つ(SV)	野菜料理5皿程度
主菜	3-5つ(SV)	肉・魚・大豆料理から3皿程度
牛乳・乳製品	2つ(SV)	牛乳だったら、200ml程度
果物	2つ(SV)	みかんだったら2個程度

ぐんま食事バランスガイド

■家族みんなにあった1日の適量を見つけましょう■

○ 一日の活動量に合った、5つの料理グループの適量をチェックし、家族みんなのコマを作りましょう。

年齢・性別・活動量の区分	・6～11歳、70歳以上の男性 ・6～9歳、70歳以上の女性 ・身体活動量の低い女性 (10～69歳)	・10～11歳男性 ・身体活動量が低い男性 (12～69歳) ・活動量がふつう以上の女性 (10～69歳)	・活動量がふつう以上の男性 (12～69歳)
一日に必要なエネルギー	1,800kcal (±200kcal)	2,200kcal (±200kcal)	2,600kcal (±200kcal)
主食	4～5つ	5～7つ	7～8つ
副菜	5～6つ	5～6つ	6～7つ
主菜	3～4つ	3～5つ	4～6つ
牛乳・乳製品	2つ	2つ	2～3つ
果物	2つ	2つ	2～3つ

左の表から自分の「つ」をチェックし、記入しましょう。



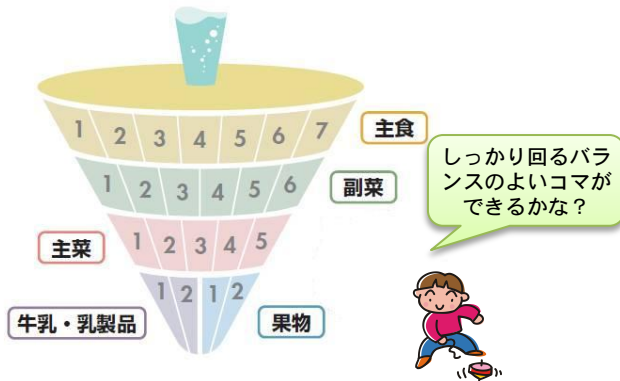
【身体活動量について】
「低い」: 一日中座っていることがほとんどの人はここ。
「ふつう」: 「低い」にあてはまらない人はここ。

【グループごとの「つ(sv)」の目安】

主食 エネルギーの素となる炭水化物を多く含む	ごはん・パン・麺・パスタ	数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん小盛り1杯、食パン1枚が「1つ」、ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」、麺類・パスタ類は1人前は「2つ」位。
	【1つ】おにぎり1個、食パン1枚 【1.5つ】ごはん(中盛)1杯 【2つ】うどん、ラーメン1杯、スパゲッティ1皿	
副菜 体の調子を整える食物繊維、ビタミン・ミネラルが豊富	野菜、きのこ、いも、海藻料理	小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」位。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」位。100%野菜ジュース200mlは「1つ」と数えます。
	【1つ】野菜サラダ、おひたし、具だくさんみそ汁 【2つ】野菜の煮物、野菜いため	
主菜 体を作るたんぱく質の供給源	魚、肉、卵、大豆料理	卵1個の料理、納豆1パック、豆腐1/3丁が「1つ」。魚料理1人前は「2つ」、肉料理1人前は「3つ」位がおおよその目安。
	【1つ】目玉焼き、冷や奴(1/3丁)、納豆 【2つ】焼魚(1尾)、さしみ 【3つ】ハンバーグ、豚肉生姜焼き	
牛乳・乳製品	【1つ】ヨーグルト1パック プロセスチーズ1かけ  【2つ】牛乳200ml 	
果物	【1つ】みかん1個  もも1個  りんご半分  100%フルーツジュース200ml	

■献立を考えてみましょう！■

- それぞれのレシピごとに、基本形のコマ(2,200±200kcal)を用いたバランスガイドの「つ(sv)」を表示しました。
- レシピのコマのイラストを参考に、コマがしっかり回るバランスのよい献立を組み立ててみましょう。バランスのよい食習慣を身につけるために役立ちます。
- それぞれの食事で食べた「つ」を、料理グループごとに、自分のコマに塗りつぶしていきます。
- 一日の食事で、バランスのよいコマができあがるでしょうか？



基本形のコマ(2,200kcal±200kcal)の人の場合の食事例

朝食



- ・ごはん(大盛り): 主食2つ
- ・豚汁(レシピNo96): 副菜1つ、主菜1つ
- ・ヨーグルト: 牛乳・乳製品1つ
- ・りんご1/2個: 果物1つ

昼食



- ・レタスチャーハン(レシピNo60): 主食2つ、主菜2つ
- ・かきのナムル(レシピNo44): 副菜2つ
- ・みかん1個: 果物1つ

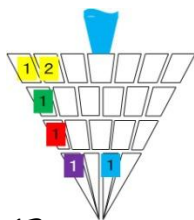
夕食



- ・ごはん(大盛り): 主食2つ
- ・卵の花煮(レシピNo75): 牛乳・乳製品1つ
- ・麻婆なす(レシピNo5): 副菜2つ、主菜2つ
- ・上州きんぴら(レシピNo87): 副菜1つ

朝食

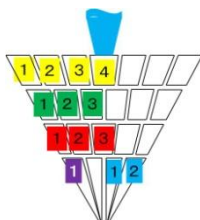
- ・主食: 2つ
- ・副菜: 1つ
- ・主菜: 1つ
- ・牛乳・乳製品: 1つ
- ・果物: 1つ



+

昼食

- ・主食: 2つ
- ・副菜: 2つ
- ・主菜: 2つ
- ・果物: 1つ



+

夕食

- ・主食: 2つ
- ・副菜: 3つ
- ・主菜: 2つ
- ・牛乳・乳製品: 1つ

