

# 食事バランスガイドを使ってみよう！

## 食事バランスガイドって？

●「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わかりやすく示したものです。バランスよく食事がとれるよう、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループをコマの形のイラストで示しています。どれかが足りなかったり、どれかが多すぎるとコマは倒れてしまいます。

●コマの軸は水とお茶、コマのヒモは菓子や嗜好飲料を表現しています。コマが回転しているのは、しっかり身体を動かすことの必要性を表します。

●しっかり食べてほしい順番に5つのグループをコマの上から並べています。「いくつ」という数え方は、それぞれのグループごとに基準があり、それぞれのグループごとに数えます。したがって、主食を減らした分、主菜を多く食べていい・・・ということにはなりません。以下、数え方の目安です。

## 主食 ごはん、パン、麺・パスタ 1つの基準=主材料の穀物に含まれる炭水化物約40g

おにぎり1個が「1つ」の基準です。大盛りごはんは2つくらい。めんやパスタは2つくらいです。

1つ

ごはん小盛り1杯  
おにぎり(1個)  
食パン(1枚)

1.5つ

ごはん 1杯  
(お茶碗中盛り)

2つ

うどん、もりそば、ラーメン パスタ 1杯



## 副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理 1つの基準=主材料の野菜などの重量約70g

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が1つくらいです。中皿や中鉢に入ったものは2つくらい(サラダだけはこの量で1つ) 野菜ジュース(100%)1本(のみきりサイズ)は1つくらいです。

1つ

野菜サラダ、ほうれん草のおひたし、具だくさんみそ汁  
(一皿) (小鉢1つ) (一杯)

2つ

野菜の煮物、野菜いため  
(中皿一皿)



## 主菜 肉、魚、卵、大豆料理 1つの基準=主材料の肉、魚、卵、大豆製品に含まれるたんぱく質6g

卵1個の料理は1つくらい、魚料理は2つくらい、肉料理は3つくらいがおおよその目安です。

1つ

目玉焼き、冷やっこ  
(小鉢一皿)

2つ

焼き魚(1尾)、刺身  
(魚料理一人前くらい)

3つ

ハンバーグステーキ、豚肉しょうが焼き  
(肉料理一人前くらい)

## 牛乳・乳製品 1つの基準=主材に含まれるカルシウム約100mg

1つ ヨーグルト(1パック)、プロセスチーズ(1枚)

2つ 牛乳ビン1本分(約200ml)



## 果物 1つの基準=重量約100g

1つ みかん1個、もも1個、りんご半分、果汁100%ジュース1本

## 1皿に主食と副菜、主菜が盛られた料理

カレーライスなどの、ごはんも野菜も肉も入っている料理は、主食、副菜、主菜にわけて数えます。

\*上の各料理グループの数え方と比べて、自分の食べたカレーのごはん、野菜、お肉の量を考えて見ましょう！

(例) カレーライス

ごはんが大盛り1杯(小盛り2杯)分くらい→ごはん大盛り一杯は主食2つ→主食2つ

具の野菜が全部で小鉢一皿分くらい→小鉢一皿の野菜は副菜1つなので→副菜1つ

肉が全部で普通の肉料理の約3分の一人前→普通肉料理1人前は主菜3つ。その1/3なので→主菜1つ

なので、この場合は、**主食2つ、副菜1つ、主菜1つ**をとったことになります。

## 菓子・嗜好飲料

お菓子やジュースは食事の楽しみとして大切ですが、栄養素をとることだけから考えれば必ずしも食べなくてもいいものです。ですから、「いくつ」食べましょうという推奨量は示していませんが、1日200kcalくらいが目安になります。

約200kcalの目安：どら焼き1個、せんべい3~4枚、ポテトチップス半袋  
ビール中ジョッキ1杯(500ml)、日本酒1合、甘い飲み物コップ2杯半

# あなたの適量をチェック！

何をどれだけ食べたらいいかは性別や年齢によって違います。まずはあなたの「適量」をチェック！

	男性	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6~9才 70才以上	1800 ±200		4~5	5~6	3~4	※2 2~3	2	6~9才 70才以上
10~11才	2200 ±200		5~7	5~6	3~5	※2 2~3	2	10~17才
12~17才	<b>基本形</b>							18~69才
18~69才	2600 ±200		7~8	6~7	4~6	※2 4	2~3	

※1活動量の見方  
「低い」：1日中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  
さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

※2学校給食を含めた子ども向け摂取目安について  
成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

●BMI(体重(kg)÷(身長(m)×身長(m)))が25以上の方は、日ごろの体重や腹囲の変化等をみながら、コマのかたちが、「寸胴」にならないよう主食及び主菜を少なめにするなどSV数を調整したり、揚げ物や炒め物などカロリーの高い料理は一日一品までとするなどして摂取エネルギー量を控え、消費エネルギー量とのバランスに気をつけましょう！

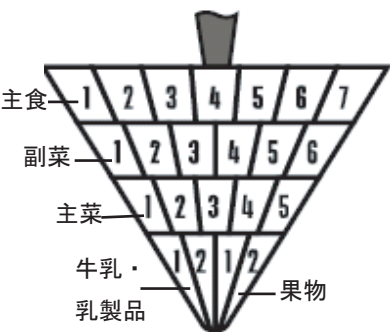
## 上のチャートで調べた適量を記入してみましょう！

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
kcal	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)



## 「食事バランスガイド」であなたの食生活をチェック！

あなたが食べた食事が「いくつ」になるか記入してみましょう。  
自分の食生活の過不足が診断できます。



※各料理グループごとに左からコマをぬりつぶしてみましょう。

※食べ過ぎたグループは次の日控えめにするなどして、複数の日でバランスをとってみましょう！

※定期的に体重や腹囲をチェックしてみてください！

	食べたものを書き出してみよう	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食						
昼食						
夕食						
間食と夜食						
今日の合計						
今日の合計は「適量」に比べてどうでしたか？		多かった	多かった	多かった	多かった	多かった
		ちょうどよかった	ちょうどよかった	ちょうどよかった	ちょうどよかった	ちょうどよかった
		少なかった	少なかった	少なかった	少なかった	少なかった
今日の菓子・嗜好飲料は200kcal以内でしたか？		はい・いいえ				