

料理区分	料理名(主材料)	つ(SV)※1					エネルギー
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	kcal
主菜	茶碗蒸し ※2 卵、鶏肉、かまぼこ			1			69
	卵類						
	目玉焼き 卵1個			1			112
	卵焼き 卵1.5個			2			150
	スクランブルエッグ(オムレツ) 卵2個			2			218
	大豆・大豆製品						
	冷奴 1/3丁			1			95
	納豆 1パック			1			107
	がんもどきの煮物 がんもどき、大根、にんじん、春菊		1	2			176
	麻婆豆腐 豆腐、豚肉			2			230
牛乳・乳製品	乳類						
	ヨーグルト 1パック				1		56
	プロセスチーズ(スライスチーズ) 1枚				1		68
	牛乳 瓶1本				2		134
果物	果実類						
	もも 1個					1	40
	みかん 1個					1	46
	りんご 半分					1	54
	なし 半分					1	54
	ぶどう 半房					1	59
かき 1個					1	60	

●表中の値は、五訂日本食品標準成分表を基に算出しています。

※1 いずれも主材料の重量、栄養素量によります。

※2 茶碗蒸しは本来主菜ではありませんが、多様な活用の状況を考慮して主菜に加えました。

出典：フードガイド(仮称)検討会報告書

# 元気印シニアのための 食事 バランスガイド

おいしい!  
たのしい!  
元気印!



【想定エネルギー量】1,800kcal±200kcal  
このコマは、厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、(財)すこやか食生活協会が作成したものです。

お問い合わせ

農林水産省補助事業：にっぽん食育推進事業  
制作 財団法人 すこやか食生活協会  
〒103-0023 東京都中央区日本橋本町2-6-13 山三ビル  
TEL:03-5641-5311 FAX:03-5641-5312  
ホームページ <http://www.sukoyakanet.or.jp>  
農林水産省 [http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/index.html](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html)

食事 バランスガイド  
携帯サイト



利用上の注意

「食事バランスガイド」は原則、健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。

# 「元気なシニア」でいるために、必要な

# 情報を示してくれるのがこのコマです。

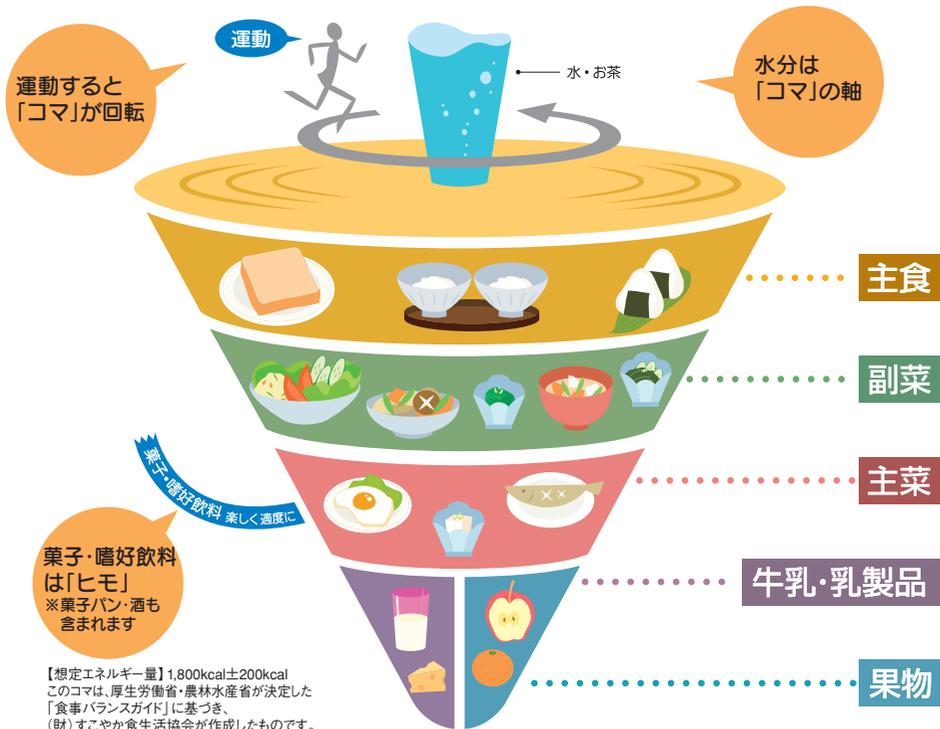
1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかひと目で分かる食事の目安、それが「食事バランスガイド」です。

「何を」とは、**主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物**の5つの料理区分。

「どれだけ」とは、1日の目安をそれぞれの料理区分ごとに「～つ(SV)」で示しています。

シニア世代は野菜や大豆製品、果物などを多く食べていても、生活習慣病などを気にして、どうしても肉類などは敬遠しがち。いつまでも「元気印シニア」でいるために大事なものは、同じ食材、同じ料理に偏らないように、いろいろな食材・料理をバランスよく食べることです。では1日に何をどれだけ食べたらよいか。その食事の目安をひと目でわかるように「コマ」の形で表したのが「食事バランスガイド」です。

## 1日の食事のバランスをコマで表現



### 1日分

#### 主食(ごはん、パン、麺)

ごはん(中盛り)だったら3杯程度

4~5つ(SV)

#### 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)

野菜料理5皿程度

5~6つ(SV)

#### 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

3~4つ(SV)

#### 牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度

2つ(SV)

#### 果物

みかんだったら2個程度

2つ(SV)

### 料理例

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。麺やパスタは「2つ」くらいです。

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 = もりそば1杯 = スパゲッティ

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

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆

= きのコンソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

卵1個の料理が「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つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿

2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まくらとイカの刺身

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

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1/4カップ = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき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

# あなたの食事を「食事バランスガイド」で調べてみましょう!!

STEP 1

## まず、1日の食事の適量を知りましょう。

年齢・性別・身体活動量から1日に何をどれだけ食べたらよいかを確認します。

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

※身体活動量の見方  
 低い: 1日のうち座っていることがほとんど  
 低ふつう: 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

あなたの1日の適量を、書き込みましょう。

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

STEP 2

## 自分の体型をチェックしてみましょう。

自分のBMIを知りましょう。

BMI 25以上の方は、日頃の体重や腹囲の変化等をみながら、主食及び主菜を少なめにするなどSV数を調整したり、揚げ物などカロリーの高い料理を減らしたりして、摂取エネルギー量と消費エネルギー量とのバランスに気をつけましょう。

自分のBMI 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

$$\left( \begin{array}{c} \text{体重} \\ \text{kg} \end{array} \right) \div \left( \begin{array}{c} \text{身長} \\ \cdot \\ \text{m} \end{array} \right) \div \left( \begin{array}{c} \text{身長} \\ \cdot \\ \text{m} \end{array} \right) = \left( \quad \right)$$

BMIの基準	18.5未満	18.5~25未満	25以上
	やせ	標準	肥満

※BMI (Body Mass Index) は、WHO (世界保健機関) や日本肥満学会が用いる計算方法です。

# さて結果は?

STEP 3

あなたの1日の朝食・昼食・夕食・間食を書き出し、料理区分ごとにいくつになるか数えましょう。

	メニュー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食						
昼食						
夕食						
間食						
計		つ	つ	つ	つ	つ

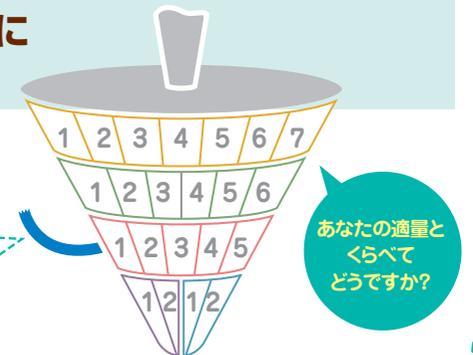
STEP 4

## 「つ」の合計数をコマにぬりましょう。

【菓子・嗜好飲料のとり方】

お菓子や嗜好飲料には「いくつ」という推奨量を示していませんが、1日200kcalくらいが目安です。

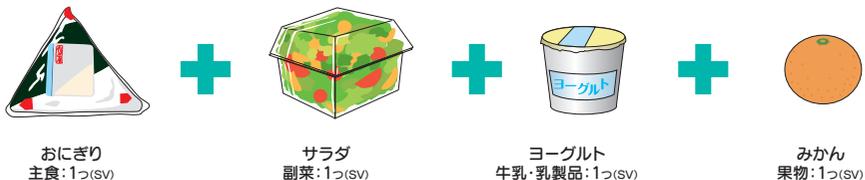
- 【どら焼き】1個
- 【せんべい】3~4枚
- 【ポテトチップス】半袋
- 【ビール】中ジョッキ1杯(500ml)
- 【日本酒】1合
- 【甘い飲み物】コップ2杯半



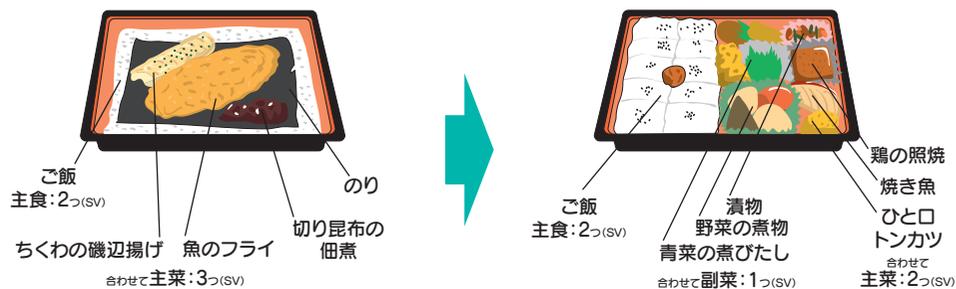
# 中食・外食でバランスよく

## コンビニでバランスのよい組み合わせ

●おにぎりには、副菜や牛乳・乳製品、果物を組み合わせてバランスよくヘルシーに!●



●弁当は、副菜が入っているものを選びましょう●



## 外食でバランスのよい組み合わせ

●野菜の多いメニューや定食などのセットメニューを選びましょう●



●単品メニューに野菜料理(副菜)をプラス●



# 主な料理・食品の「つ(SV)」及びエネルギー

料理区分	料理名(主材料)	つ(SV)※1					エネルギー
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	kcal
主食 米類(めし)	ご飯大盛り 1杯	2					336
	ご飯中盛り 1杯	1.5					252
	ご飯小盛り 1杯	1					168
	おにぎり 1個	1					170
	白がゆ	1					142
	エビピラフ ご飯、玉ねぎ、マッシュルーム、えび	2	1	1			475
	すし(にぎり) ご飯、まぐろ、いか、えび、卵等	2		2			501
	親子丼 ご飯、玉ねぎ、鶏肉、卵	2	1	2			511
	天丼 ご飯、えび	2		1			555
	ビビンバ ご飯、ほうれん草、大根、ぜんまい、牛肉、卵	2	2	2			623
	うな重	2		3			633
	チキンライス ご飯、鶏肉	2		1			652
	チャーハン ご飯、にんじん、しいたけ、ピーマン、ハム、卵	2	1	2			696
カレーライス ご飯、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、豚肉	2	2	2			761	
カツ丼 ご飯、玉ねぎ、豚肉	2	1	3			865	
パン類	食パン(4枚切り)	1					238
	食パン(6枚切り)	1					158

料理区分	料理名(主材料)	つ(SV)※1					エネルギー	
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	kcal	
パン類	トースト(4枚切り)	1					297	
	トースト(6枚切り)	1					218	
	ピザトースト 食パン、チーズ	1			4		335	
	ロールパン 2個	1					190	
	ぶどうパン	1					215	
	クロワッサン 2個	1					358	
	調理パン コッペパン	1					283	
	ハンバーガー コッペパン、合挽き肉	1		2			503	
	ミックスサンドイッチ 食パン、きゅうり、レタス、ハム、卵、チーズ	1	1	1	1		545	
	かけうどん	2					404	
主食	天ぷらうどん うどん、えび	2		1			638	
	ざるそば	2					432	
	ラーメン	2					426	
	めん類	チャーシューメン 中華めん、めんま、青菜、焼き豚	2	1	1			431
		天津メン 中華めん、卵	2		2			680
		焼きそば 中華めん、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、豚肉	1	2	1			539
		スパゲッティ(ナポリタン) スパゲッティ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	2	1				518
	マカロニグラタン マカロニ、牛乳、チーズ	1			2		450	
	穀物食品その他	たこ焼き 小麦粉、たこ、卵	1		1			324
		お好み焼き 小麦粉、キャベツ、山芋、豚肉、いか、さくらえび	1	1	3			547

料理区分	料理名(主材料)	つ(SV)※1					エネルギー
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	kcal
副菜	冷やしトマト		1				19
	ほうれん草のお浸し		1				22
	にんじんのバター煮		1				72
	春菊のごまあえ		1				80
	ゆでブロッコリー		1				93
	小松菜の炒め煮 小松菜、切り干し大根		1				100
	かぼちやの煮物		1				124
	ほうれん草の中国風炒め物 ほうれん草、もやし、たけのこ		2				212
	根菜の汁 大根、ごぼう、しいたけ、にんじん、ねぎ		1				24
	きゅうりのもろみ添え		1				29
	きゅうりとわかめの酢の物		1				31
	キャベツのサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん		1				53
	レタスときゅうりのサラダ レタス、きゅうり、トマト		1				53
	野菜スープ キャベツ、玉ねぎ、にんじん、さやえんどう、セロリー		1				62
	枝豆		1				67
	なます 大根、にんじん		1				94
	きんぴらごぼう ごぼう、にんじん		1				101
切り干し大根の煮物 切り干し大根、しいたけ、にんじん		1				115	
コーンスープ スイートコーン、玉ねぎ		1				133	
野菜の煮しめ 里芋、しいたけ、にんじん、れんこん、こんにゃく、ごぼう等		2				134	

料理区分	料理名(主材料)	つ(SV)※1					エネルギー
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	kcal
野菜類	もやしにら炒め もやし、にら、にんじん		1				193
	なすのしぎやき なす、ピーマン		2				207
	キャベツの炒め物 キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、にんじん、ピーマン		2				213
	野菜の天ぷら かぼちゃ、さつまいも、大根、ししとうがらし、なす、れんこん		1				234
	じゃが芋のみそ汁 じゃが芋、玉ねぎ、わかめ		1				74
	里芋の煮物 里芋、しいたけ、にんじん、さやいんげん		2				118
	ポテトフライ じゃが芋		1				122
	ふかし芋 さつまいも		1				131
	ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、にんじん		1				169
	じゃが芋の煮物 じゃが芋、玉ねぎ、にんじん		2				172
	コロッケ じゃが芋、玉ねぎ		2				312
	大豆以外の豆類 うずら豆の含め煮		1				109
	きのこ類 きのこのバター炒め えのきたけ、しいたけ、しめじ		1				73
	海藻類 海藻とツナのサラダ とさかのり、きゅうり、わかめ		1				67
	ひじきの煮物 ひじき、にんじん		1			95	
主菜類	ウィンナーのソティ 2本			1			183
	焼きとり 2本 鶏肉			2			205
	ロールキャベツ 豚肉、ベーコン、キャベツ、玉ねぎ		3	1			239
	鶏肉のから揚げ 鶏肉			3			298
	ギョーザ 豚肉、キャベツ		1	2			345

料理区分	料理名(主材料)	つ(SV)※1					エネルギー	
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	kcal	
肉類	豚肉のしょうが焼き 豚肉			3			345	
	肉じゃが 牛肉、じゃが芋、しらたき、玉ねぎ		3	1			352	
	トンカツ 豚肉			3			352	
	クリームシチュー 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、牛乳		3	2	1		382	
	ビーフステーキ 牛肉			5			399	
	ハンバーグ 牛肉、豚肉、玉ねぎ、レタス		1	3			405	
	酢豚 豚肉、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン		2	3			644	
	すき焼き 牛肉、卵、豆腐、しらたき、春菊、しいたけ、ねぎ		2	4			668	
	主菜類	さしみ まぐろ、いか			2			76
		干物 かます			2			79
		たたき かつお			3			96
		さけの塩焼き さけ			2			119
		魚のムニエル さけ			3			192
		煮魚 さば			2			205
さんまの塩焼き さんま				2			211	
魚の照り焼き ぶり				2			218	
南蛮漬け あじ				2			229	
おでん 豆腐、さつまいも、ちくわ、大根、こんにゃく、里芋、ふぎ、ごぼう			4	2			236	
魚のフライ たら				2			247	
天ぷら盛り合わせ さす、いか、えび、大根、さつまいも、にんじん、しいたけ、ししとうがらし			1	2			405	