

食事バランスガイドとは

1日に何をどれだけ食べたら
よいかひと目でわかります。

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。
まずは、主食をご飯にすると副菜、主菜が組み合わせ
やすくなり、バランスがとれます。



【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。

1日分

4~5 主食 (ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら3杯程度

5~6 副菜 (野菜、きのこ、
いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5杯程度

3~4 主菜 (肉、魚、卵、
大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3杯程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

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

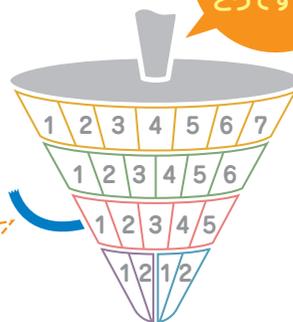
STEP 4

「つ」の合計数を
コマにめりましょう。

あなたの適量と
くらべて
どうですか？

【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



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

食事バランスガイド
携帯サイト



元気印シニアのための

食事 バランスガイド

ワケ
私たちが健康な理由。
それは、この「コマ」に
秘密があります。

ね!



【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。

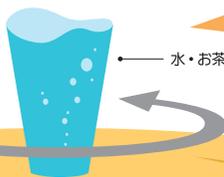
私たちが健康な理由。
それは、この「コマ」で食事の
バランスをチェックしているから。
このコマが
食事バランスガイド
です。



運動すると
「コマ」が回転



水分は
「コマ」の軸



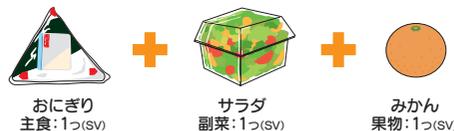
菓子・嗜好飲料
楽しく適度に

菓子・嗜好飲料
は「ヒモ」
※菓子パン・酒も
含まれます

【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。

コンビニメニューでバランスよく

●朝食をコンビニで買うなら



●昼食をコンビニで買うなら



●夕食のおかずをコンビニで買うなら



料理例

主 食	副 菜	主 菜	牛乳乳製品	果 物
<p>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。</p> <p>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</p> <p>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paghettii</p>	<p>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。</p> <p>1つ分 = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具だくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー</p> <p>2つ分 = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮ころがし</p>	<p>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。</p> <p>1つ分 = 冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろの刺身</p> <p>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</p>	<p>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パック 牛乳瓶1本分</p> <p>2つ分 =</p>	<p>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</p>

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!!

チェック表は
裏面に。

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
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

※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
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)

$$\left(\frac{\text{体重}}{\text{kg}} \right) \div \left(\frac{\text{身長}}{\text{m}} \right) \div \left(\frac{\text{身長}}{\text{m}} \right) = \left(\quad \right)$$

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。