

元気印シニアのための 食事 バランスガイド



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。



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皿程度

3.4 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

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

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
男性 10~11才	2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2	2
男性 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	1800 ±200	4~5	5~6	3~4	2	2
女性 10~17才 18~69才	2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2	2

※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
高い: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

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

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 = スパゲッティー

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 = きのことピー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし

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1皿 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身

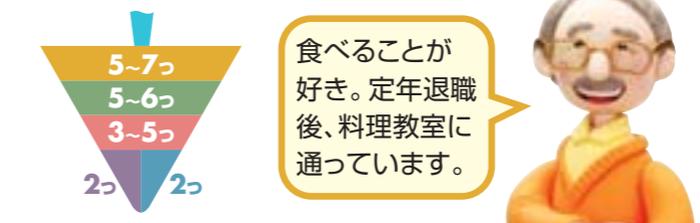
3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

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1/2パック = 牛乳糖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

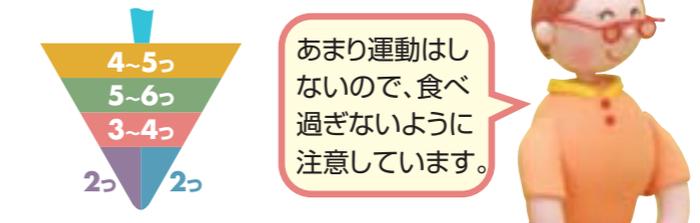
1 食生活は人それぞれ...

Aさん(男性)61歳



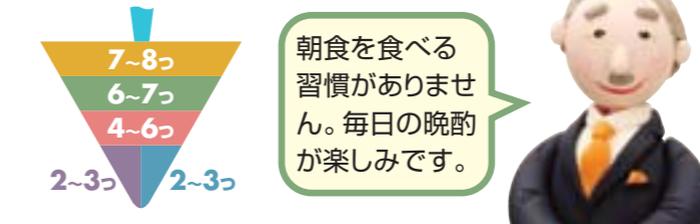
60才以上 身体活動量が低いAさん
1日に必要なエネルギー量 **2,200kcal ± 200kcal**

Bさん(女性)72歳



70才以上 Bさん
1日に必要なエネルギー量 **1,800kcal ± 200kcal**

Cさん(男性)53歳



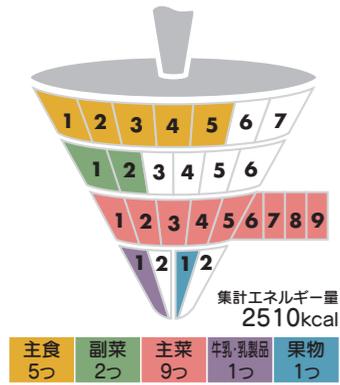
50才以上 身体活動量がふつう以上のCさん
1日に必要なエネルギー量 **2,600kcal ± 200kcal**

2 3人の1日の食事は?

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	その他
朝	食パン1枚	キャベツ炒め	目玉焼き ウインナーソーサー	ヨーグルト	みかん	
外食 昼	うな重(ごはん)		うな重(うなぎ)			
夜	ごはん大盛り	春菊の胡麻あえ	ハンバーグ	冷奴		
朝	ごはん小盛り	根菜汁	切干大根の煮物	納豆		
外食 昼	スパゲッティー					ケーキ
夜		里芋の煮物	ほうれん草の胡麻あえ		りんご1個	まんじゅう
朝			なし			
外食 昼	カツ丼(ごはん)	そば(ミニ)	カツ丼(タマネギ)	カツ丼(カツ)		菓子パン
外食 夜	お茶漬け(どんぶり)	ポテトサラダ	冷奴	刺身	鶏肉のから揚げ	ビール2杯 日本酒1合

それでは「食事バランスガイド」で調べてみましょう。(裏面へ)

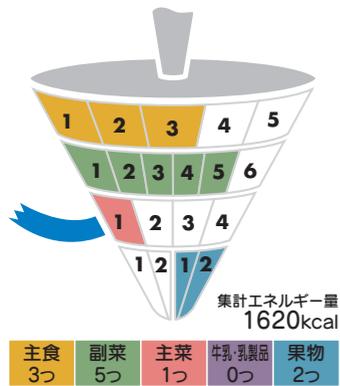
3 さて結果は?



CHECK!

主菜、エネルギーがオーバー。副菜、牛乳・乳製品、果物が不足。

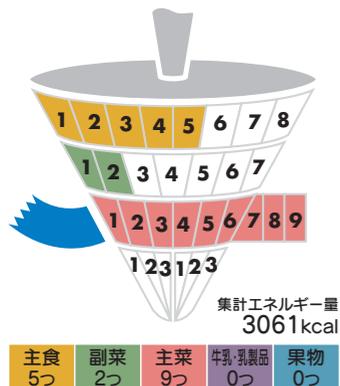
一見バラエティには富んでいますが、これではエネルギーのとりすぎになります。



CHECK!

主食、主菜と牛乳・乳製品が不足。ヒモが太多了。

これではたんぱく質など大事な栄養素がとれず、知らないうちに体力が衰えてしまいます。



CHECK!

主菜、エネルギーがオーバー。主菜以外すべて不足。ヒモが太多了。

これではエネルギーのとりすぎ。怖いのはメタボリックシンドローム!油ものが多いのも気がかりです。

4 では、こうしたら?

Aさん(男性)61歳の改善点

どんぶりや皿ものではなく、普通のごはんを主食にして、おかずを組み合わせる定食にしましょう。主菜は1食1品にしてとりすぎに気をつけましょう。

Bさん(女性)72歳の改善点

主菜と牛乳・乳製品をしっかり取るには、昼食のスパゲッティを、ドリアなど牛乳・乳製品を使った料理にし、夕食は主食、主菜のそろった料理にしましょう。また、菓子を少し控えめにして、食事の方を充実させましょう。主食(ごはん)をしっかりすると菓子を減らすことができます。

Cさん(男性)53歳の改善点

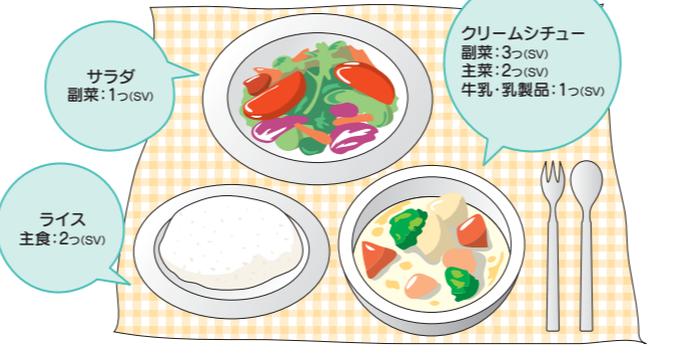
朝食は、コンビニのおにぎりとサラダ、みかん、牛乳やヨーグルトなど手軽にとれるものや、外食店の主食、副菜、主菜のそろったモーニングを利用するのもよいでしょう。昼に油を使った料理の場合は、夜はから揚げを控え、お酒は1日200kcal以内(ビール中ジョッキ1杯)を心がけましょう。

5 外食でバランスよく

朝食を外食でとるなら



昼食を外食でとるなら



夕食を外食でとるなら



外食の上手な利用方法

外食メニューは主菜がしっかりとれるので、副菜をプラスするとよいでしょう。また、多くとりすぎた場合、2~3日で調整してバランスをとるようにしましょう。

「共食」を広げよう

食事はひとり(孤食)でなく、家族や友人など多くの人々と楽しく食べたいものです。家族で共食する機会を増やし、食事のマナーや旬の食材、行事食の話などシニアの方が持つ豊富な知識を次世代へ引き継ぐ担い手となることも大事なことです。たまには外食店を共食の場としてみませんか。

【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。

みんなで食べればおいしいね。



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。

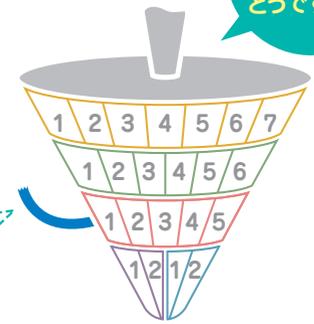
	メニュー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食						
昼食						
夕食						
間食						
計		つ	つ	つ	つ	つ

「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: につぼん食育推進事業
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

