

「食事バランスガイド」とは？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

食事と運動のバランスはコマで表現

食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことと、規則正しくコマが回転することは、継続的な運動の重要性を表現しています。

水分は軸

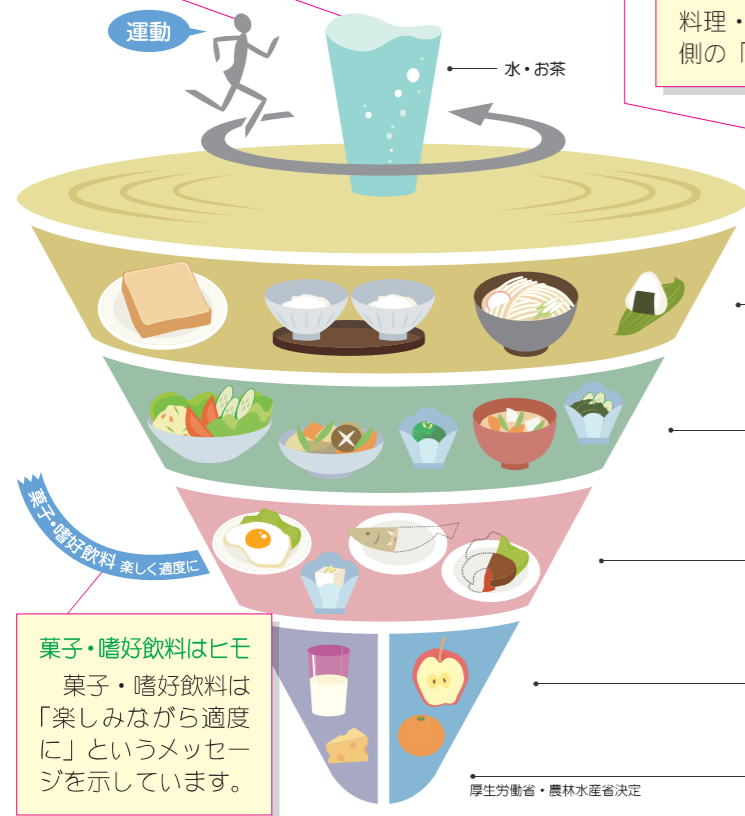
水やお茶はコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを示しています。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分で表現

上部から、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並び、牛乳・乳製品と果物については、同程度と考え、並列に表しています。

料理区分ごとに「何を」「どれだけ」食べるかは具体的な料理で表現

コマのイラストでは、1日にとる量の目安の数値(つ(SV))と対応させて、ほぼ同じ数の料理・食品を示しています。自分が1日に実際にとっている料理の数を確認する場合には、右側の「料理例」を参考に、1つ、2つと数えることができます。



1日分

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
 つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)
 つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 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

料理例

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

1つ分 = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具だくさん豚汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのことソテー

2つ分 = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころかし

1つ分 = 冷奴 納豆 目玉焼き一皿 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パック 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

「食事バランスガイド」の使い方

ステップ1

自分が1日に必要なエネルギー量をチェック!
 身体活動レベル(*)を考慮して、必要なエネルギー量の目安を確かめましょう。

ステップ2

料理区分ごとの摂取の目安をチェック!
 必要なエネルギーに応じて、適宜、各料理区分の目安となる量を選択しましょう。

年齢・性別	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6~9歳 男女	1600					
10~11歳 男	1800	4~5		3~4		
10~17歳 女	2000		5~6		2	2
12~17歳 男	2200	5~7		3~5		
18~69歳 女	2400					
18~69歳 男	2600	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
70歳以上 男女	2800					

単位:つ(SV)

※身体活動レベルの見方

「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。
 さらに強い運動や労働を行っている人については、その内容や時間に応じて適宜、調整が必要。

<肥満者の場合>

肥満(成人でBMI ≥ 25)の場合には、体重変化を見ながら適宜、エネルギーの量を「1ランク」下げ等の工夫が必要となる。

★ 身体活動レベルが「低い」に該当する人は、歩くなど軽い「運動」をして、身体活動レベルを上げましょう!

ステップ3

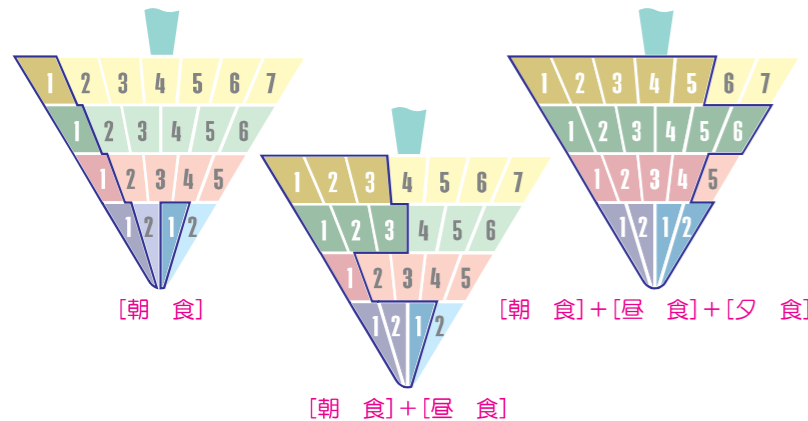
- 目的や好みに合わせて料理を選ぶ
 楽しく食事をする!
- 体重と腹囲(ウエストサイズ)の変化をチェック(裏面参照)
 自分の食生活を見直す!

「食事バランスガイド」活用例

食事例1: 20歳代OLの場合 (2,000kcal)

朝はパン、昼はスパゲティで2食が洋食、夕食は魚中心の和食献立

<食事別、各料理区分における摂取の目安>



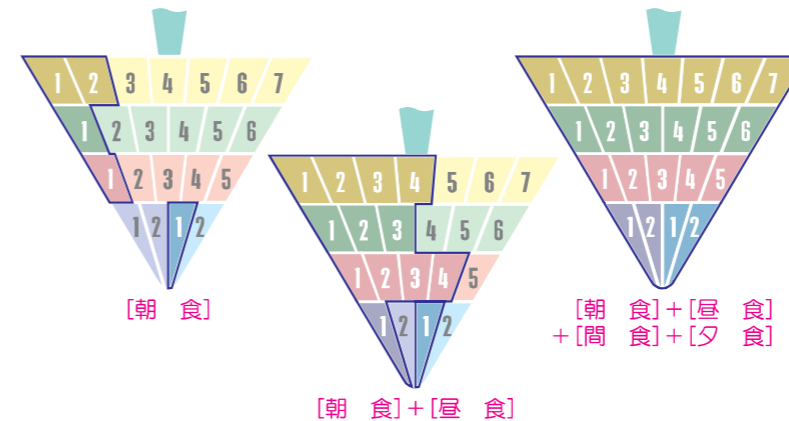
食事	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	食パン厚切1枚	ミネストロープ	目玉焼き	ヨーグルト	いちご6個
昼食	スパゲティ1皿(ナポリタン)	ナポリタン具 野菜サラダ		ミルクコーヒー	
夕食	ごはん小2杯	筑前煮 ほうれん草のお浸し	さんま塩焼き 冷奴1/3丁		みかん1個
合計	5	6	4	2	2

単位:つ(SV)

食事例2: 事務職男性の場合 (2,400kcal)

肉料理(主菜3つ(SV))は昼に多く摂り、夕食は主菜が少なく副菜が多い献立

<食事別、各料理区分における摂取の目安>



食事	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	ごはん小2杯	ひじき煮物	目玉焼き		みかん1個
昼食	ごはん小2杯	茸ソテー 野菜サラダ	ハンバーグ	ミルクコーヒー	
夕食	ごはん小2杯	具沢山味噌汁 茹でアスパラガス 筑前煮	あさり蒸煮	ヨーグルト	いちご6個
間食	おにぎり1個				
合計	7	6	5	2	2

単位:つ(SV)