

食事バランスガイド

「食事バランスガイド(厚生労働省・農林水産省決定)」は、1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいか示したものです。コマの形で表され、倒れずに回転していくためには、主食や副菜などを過不足なくとることや、運動も大切であることを表現しています。

自分の適量をさがしましょう！

性別	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性						
6~9歳	1,400~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ(子どもは2~3つ)	2つ
70歳以上	低い					
10~11歳	ふつう以上					
12~17歳	低い					
18~69歳	ふつう以上					
		基本形				
	2,200kcal(±200kcal)	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ(子どもは2~3つ)	2つ
	2,400~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ(子どもは2~4つ)	2~3つ
女性						
6~11歳・70歳以上	低い					
12~17歳・18~69歳	ふつう以上					

※1.活動量の見方
「低い」:1日中座っていることがほとんどの人
「ふつう以上」:「低い」に該当しない人

※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為にも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3(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。



料理の単位[つ(SV)]とは？
食事バランスガイドでは料理を「つ(SV)」という単位で数えます。5つの料理グループごとに、一日の目安となる「つ」とすることで、バランスの良い食事になります。
※SV=サービング(食事提供量の単位)

一日分(※2,200±200kcalの場合)

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
5~7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)
5~6つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
3~5つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
2つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
2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 = 具たくさん味噌汁 = ほろれん草のお浸し = 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 = 手の煮ころがし

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1個 = 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

2つ分 = 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