

★栄養バランスは1日3食で考えよう★

健康づくりには1日3回の栄養バランスの整った食事が大切です。
食事バランスガイドを参考に、“頭”で考えた食事を始めませんか？

食事バランス
ガイドとは？

1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいか、料理を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループに分けて、一目で分かるように「コマ」のイラストで表現したものです。1つ、または1svという単位で数えます。

運動することによって「コマ」が安定して回転することを表現

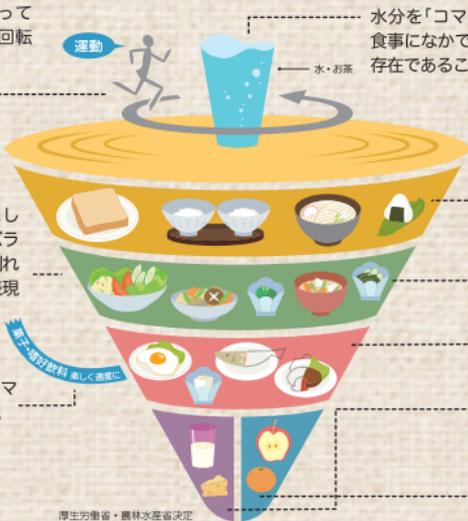
運動

水分を「コマ」の軸とし、食事になかで欠かせない存在であることを強調

「コマ」をイメージとして描くことで食事バランスが悪くなると倒れてしまうことを表現している

菓子・嗜好飲料は、コマを回す「ヒモ」で表現

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に



厚生労働省・農林水産省決定

一日分

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、いも、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

コマのイラストは2200±200kcal(基本形)の場合の目安です。

あなたの1日分の
食事の適量とは？

食事の適量(どれだけ食べたらよいか)は、性別、年齢、活動量によって異なります。
下の表で自分の適量を確認し、毎日の食事をチェックしてみましょう♪

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

単位: 1コマ = 1sv SVとはサービング(食事の提供量)の略

「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(強いスポーツ等を行っている場合は、さらに多くのエネルギーを必要とするので、身体活動の程度に応じて適宜調整しましょう。)