

★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

水・お茶

「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♪

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

単位: 1つ(sv) 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。)