

食事バランスガイドを使おう!

食事 バランス ガイド

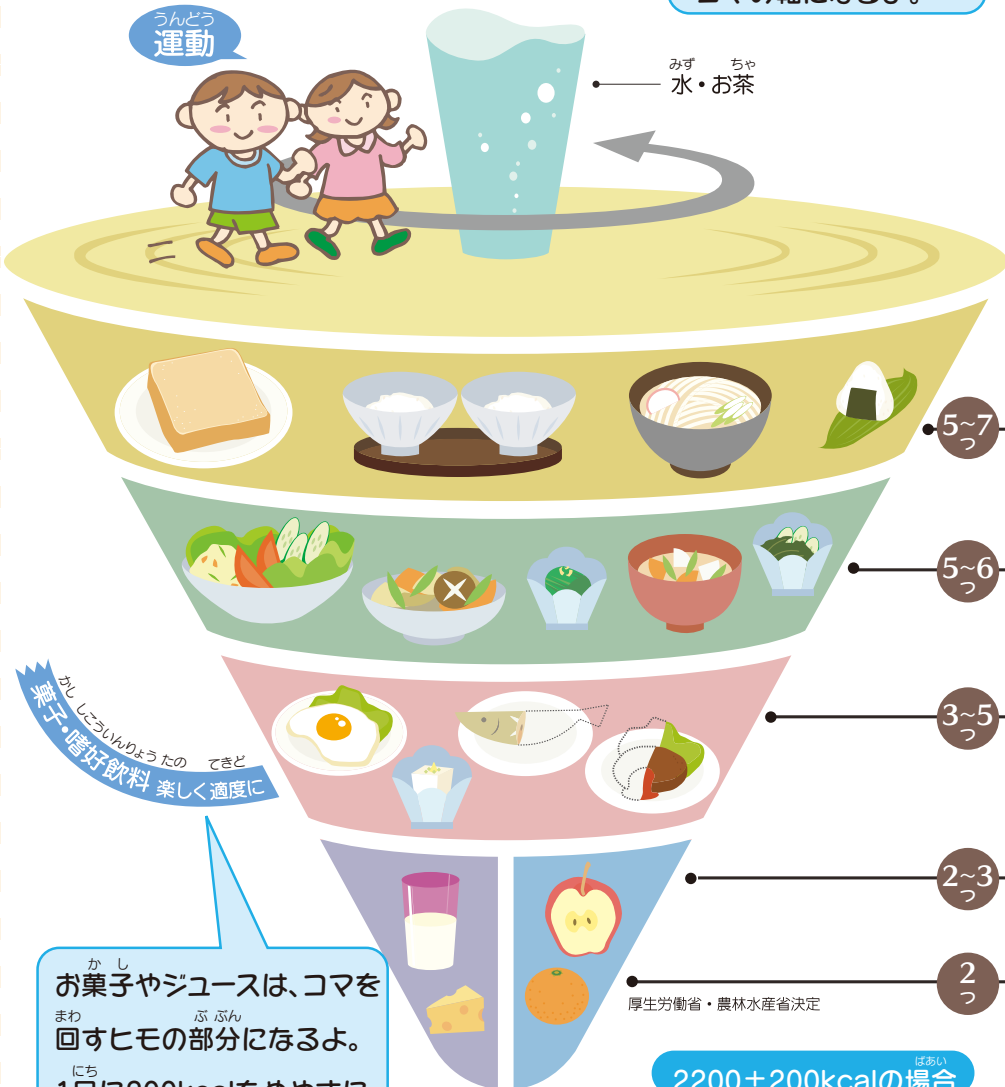
1日に何をどれだけ食べたらよいかを分かりやすく示したのが「食事バランスガイド」です。5つの料理グループを組み合わせて、バランスがとれるようにそれぞれの適量をコマで表現しています。

回転することでコマが安定するように、運動も必要だよ。

水やお茶などの水分は、コマの軸になるよ。

運動

水・お茶



1日分

主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

果物
みかんだったら2個程度

2200±200kcalの場合

厚生労働省・農林水産省決定

お菓子やジュースは、コマを回すヒモの部分になるよ。
1日に200kcalをめやすに、とりすぎないようにね。

自分の適量をチェック



男子



女子

1日に必要なエネルギーと食事の量

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
70歳以上	1,800kcal (±200kcal)	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ ※2~3つ
10~11歳	基本形 2,200kcal (±200kcal)	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ ※2~3つ
18~12歳	2,600kcal (±200kcal)	7~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ ※4つ

※成長期はカルシウムを十分にとるために、はばをもたせています。

おもな栄養素

主食

ごはん・パン・めんなど

炭水化物

体を動かすエネルギー源になる

副菜

野菜・きのこ・いも・海藻料理

ビタミン・ミネラル・食物繊維

体の調子をととのえる

主菜

魚・肉・卵・大豆料理

たんぱく質

体(筋肉や血)をつくるもとになる

牛乳・乳製品

牛乳やチーズ・ヨーグルトなど

カルシウム

体(丈夫な骨や歯)をつくるもとになる

果物

みかんやりんごなど

ビタミン

体の調子をととのえる