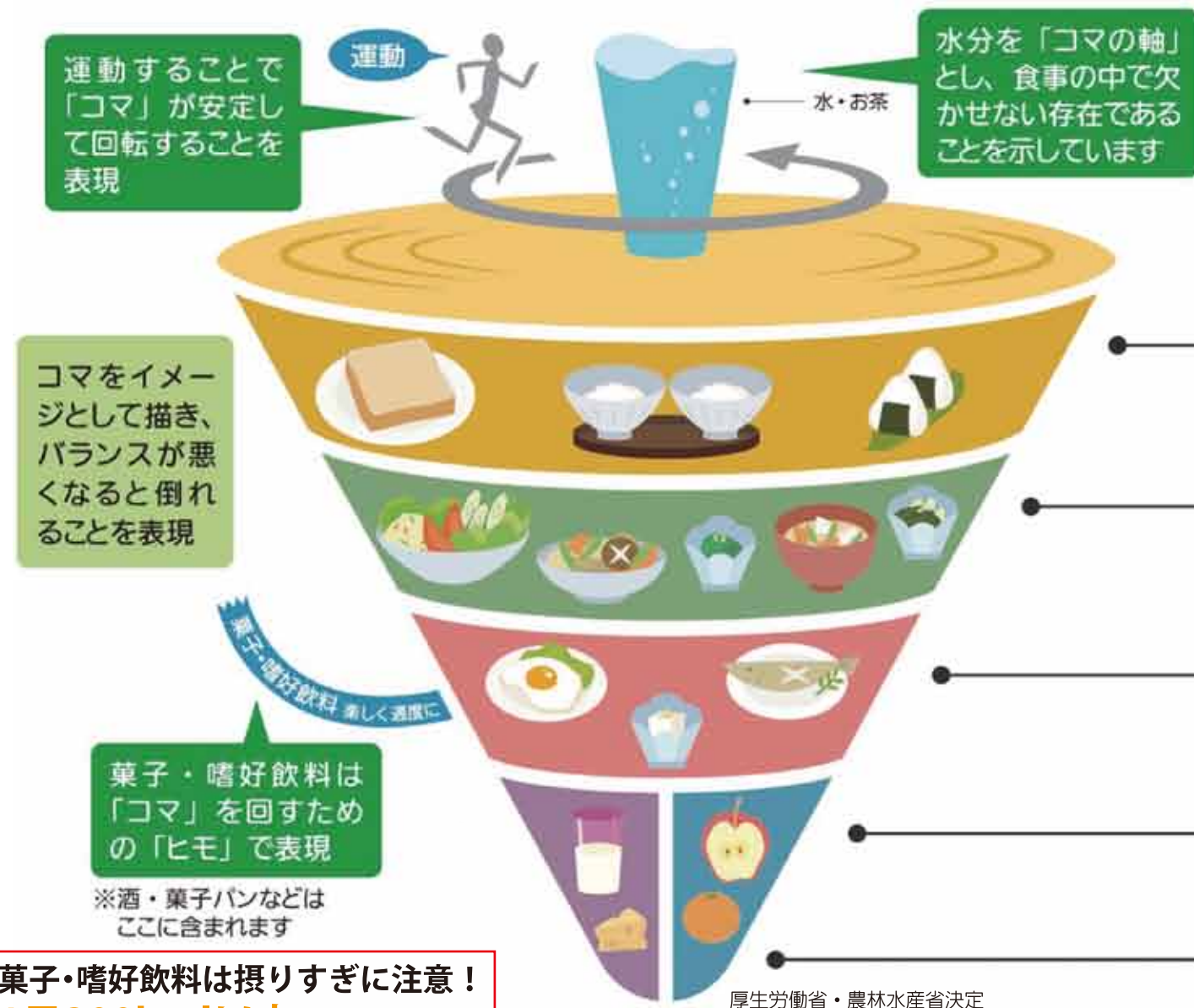


食事バランスガイド

「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。

1日に必要な食事のバランスをコマで表現

(1日に必要なエネルギー量が1,400~2,000kcalの方の場合)



菓子・嗜好飲料は摂りすぎに注意！

1日200kcal以内が目安です

大福もち(80g/個)	甘辛せんべい	ビール中ビン1本 中ジョッキ1杯	日本酒1合(16度)
188kcal	190kcal	200kcal	187kcal

自分の適量をさがしましょう！

男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物	女性
70歳以上	※活動量低い 1,400~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ	2つ	70歳以上
	※活動量ふつう以上	基本形					※活動量低い 18~69歳
		2,200kcal(±200kcal)	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ	
18~69歳	※活動量低い						※活動量ふつう以上
	※活動量ふつう以上	2,400~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ	

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」をとることで、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)

※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

1日分	主な栄養素	食品の目安量
4~5 つ(SV) 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(普通盛り)だったら3杯程度	炭水化物 体を動かすエネルギー源になる	 ご飯茶碗2杯(1杯150g) 食パン1枚
5~6 つ(SV) 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度	ビタミン ミネラル 食物繊維 体の調子を整える	 緑黄色野菜100g(かぼちゃ50g、ミニトマト2個、にんじん1/3本など) 淡色野菜200g(キャベツ1枚、キュウリ1/3本、なす1/2個、大根40g、たまねぎ1/4個) いも類(じゃがいも小1個) 海藻類(乾燥ひじき3g、生わかめ10gなど) きのこ類(生しいたけ1枚、しめじ10gなど)
3~4 つ(SV) 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	たんぱく質 体(筋肉や血)をつくるもとになる	 卵1個 肉類1切れ 魚類1切れ もめん豆腐1/3丁
2 つ(SV) 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	カルシウム 体(丈夫な骨や歯)をつくるもとになる	 ヨーグルト1/2カップ 牛乳小コップ1杯
2 つ(SV) 果物 みかんだったら2個程度	ビタミン 体の調子を整える	 甘夏1個 いちご6個

利用上の注意！



「食事バランスガイド」は、原則として健康な方を対象に作られたものです。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、その指示に従ってください。