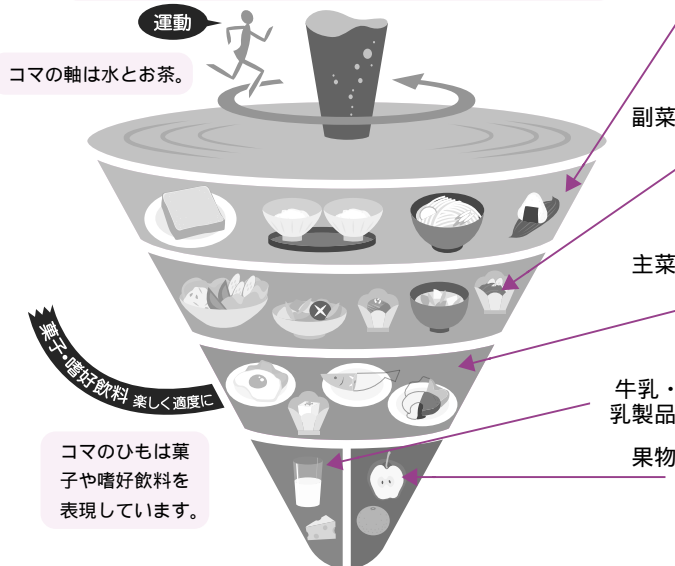


「食事編」あなたのコマ、美しく回っていますか？

「この食品は体にいい！」といった情報があふれていますが、もっと大事なことはバランスよく適量を食べること!! 「食事バランスガイド」を知っていますか？ これは、1日に「何を」「どれだけ」食べればよいかという、バランスのよい料理の組み合わせと望ましい量をコマの形で示したものです。この食事バランスガイドを活用すると、自分の適量(何を食べ過ぎているのか、何が不足しているのか)を簡単に確認することができます！

食事バランスガイドのコマの見かた

コマが回転しているのは、運動しているからです！ 運動をしなければ、バランスよく食べてもコマは倒れてしまいます。



ポイント1【何を】

SV とはサービング(料理の量の単位)の略

主な料理の SV 数の数えかた

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 具たくさん 味噌汁 ほうれん草の お浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー	2つ分 = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮ころがし	
1つ分 = 冷奴 納豆 目玉焼き1皿	2つ分 = 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1/4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		

数えかたの基本は...

おにぎり 1 個、
パン 1 枚 = 1 つ
ごはん普通盛り1杯 = 1.5 つ
めん類・パスタ1人前 = 2 つ

サラダ 1 皿、
小鉢の野菜料理 1 皿 = 1 つ
中皿の野菜料理 = 2 つ

卵 1 個の料理、
納豆 1 パック、
豆腐半丁 = 1 つ
魚料理 1 人前 = 2 つ
肉料理 1 人前 = 3 つ

ヨーグルト 1 個、
チーズ 1 切れ (1 枚) = 1 つ
牛乳 1 本 = 2 つ

小さい果物1個 = 1 つ
大きい果物1個 = 2 つ

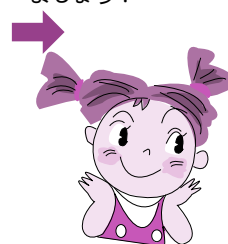
原則として健康な方を対象とした目安です。糖尿病など、より厳密な健康管理が必要な方は、主治医や管理栄養士に相談してください。

ポイント2【どれだけ】

5つのグループが偏らないように！ 年齢・性別・活動レベルによって適量は異なります。

こんな人	6～9歳の子ども、 身体活動量の低い (高齢者を含む) 女性			ほとんどの女性、 身体活動量の低い (高齢者を含む) 男性			12歳以上の ほとんどの男性	
エネルギー(㎉)	1,600	1,800	2,000	2,200	2,400		2,600	2,800
主食	4～5つ			5～7つ			7～8つ	
副菜	5～6つ						6～7つ	
主菜	3～4つ			3～5つ			4～6つ	
牛乳・乳製品	2つ						2～3つ	
果物	2つ						2～3つ	

左の表を参考に、自分の適量を書き込みましょう！



あなたに
合った分量を
知ろう

あなたに 合った分量を 知ろう
kcal
つ (SV)
つ (SV)
つ (SV)
つ (SV)
つ (SV)

食事バランスのチェック例 活動量少なめの47歳男性会社員の場合

朝

トースト2枚(主食2つ) 目玉焼き(主菜1つ)
カフェオレ1杯(牛乳1つ)...牛乳を1/2杯使用



昼

ごはん小盛り2杯(主食2つ) 野菜サラダ(副菜1つ)
鶏のから揚げ(主菜3つ)
みそ汁(具たくさんなら「副菜1つ」)

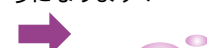


夕

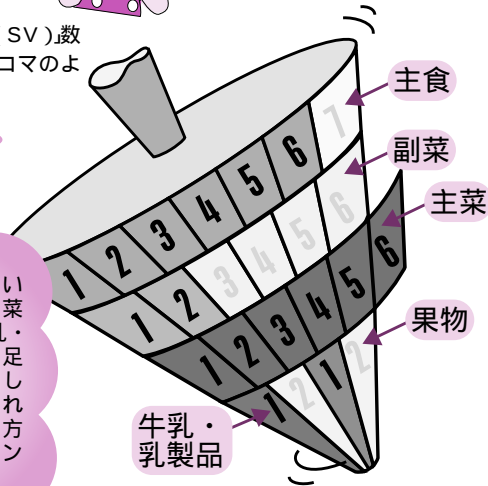
ごはん小盛り2杯(主食2つ)
小松菜のおひたし(副菜1つ)
サンマの塩焼き(主菜2つ) みかん(果物1つ)



朝・昼・夕の「つ(SV)」数を合計すると、このコマのようになります！



この例でちょうど良いのは、主食だけ。副菜は全然足りず、牛乳・乳製品と果物も不足し、主菜はオーバーしています。コマが倒れないように、忙しい方も1週間単位でバランスを調整しましょう



食事バランスガイドの詳しいパンフレットをご希望の方は、保健センター(健康づくり課)窓口に配置しています