

「食事バランスガイド」を活用しよう!

え〜なも! 食事バランスガイド

「食事バランスガイド」とは、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。
 下のイラスト例は一日 2200±200kcal の食事（基本形）をあらわしています。



基本形
2,200kcal±200kcalの場合

名古屋市健康福祉局

バランスよく食べるテクニック!!

① 食事バランスガイドを知ろう!

食事バランスガイドとは、1日の食事で「何を」「どれだけ」食べればよいかを示したものです。

健康のためには、下に示すグループから偏らないようにとります。

主食(ごはん、パン、麺) **副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻料理) **主菜**(肉、魚、卵、大豆料理) **牛乳・乳製品** **果物**



炭水化物



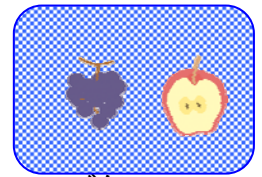
ビタミン、ミネラル、食物繊維



たんぱく質、脂質、鉄



カルシウム
たんぱく質、脂質



ビタミンC
カリウム

● 食事バランスガイドの見かた

① 独立した5つの料理グループからなる

② 上にある料理グループほどしっかり食べる

③ 料理の数は「つ(SV)」で数える

主食



おにぎり1個、パン1枚=1つ
ごはん中盛り1杯=1.5つ
麺類1人前、パスタ1人前=2つ

副菜



サラダ1皿、小鉢の野菜料理1皿=1つ
中皿の野菜料理1皿=2つ

主菜



卵1個の料理、豆腐半丁=1つ
魚料理1人前=2つ
肉料理1人前=3つ

牛乳・乳製品



ヨーグルト1個、チーズ1切=1つ
牛乳1本=2つ

果物



小さい果物1個=1つ
大きい果物1個=2つ

◆ 『食事バランスガイド』は健康な人が対象です ◆
医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください



② 1日3食、きちんと食べる！

朝ごはん、食べていますか？

家族そろって朝食をとり、元気な1日をスタートしましょう！

朝食を食べると…

- ・体も頭も元気に働く
- ・集中力がアップ！
- ・一日に必要な栄養量がとりやすい
- ・便秘の解消になる

朝食をおいしく食べるには…

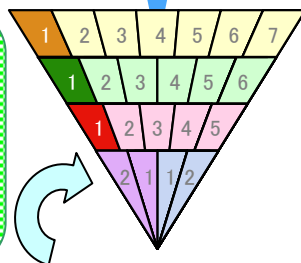
- ・今より少しだけ早起きする
- ・夜遅くに食べない、飲まない
- ・お茶などの飲み物をとる
- ・温かい食事をとる
(味噌汁・スープ・ソテーなど)

● お手軽バランス朝食の例



パン派のあなたは…

主食<食パン> … 1つ
副菜<トマト> … 1つ
主菜<目玉焼き> … 1つ



ごはん派のあなたは…

主食<ごはん> … 1つ
副菜<具だくさん味噌汁> … 1つ
主菜<冷奴> … 1つ

バランスガイドのコマは、このようになります

毎食 主食・副菜・主菜を食卓に！

③ 野菜を食べて生活習慣病予防！



循環器疾患やがんの予防に効果的に働くとされるカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンの適量摂取には、野菜を1日平均350～400g食べることが必要と考えられています。

● 野菜を上手に食べるコツ、教えます

- 毎食、野菜料理を1～2つ 食べる！
- 生野菜だけでなく、加熱した野菜もとり入れる！
- つけ合わせ野菜の量を増やす！



1つ
(S.V)

貝だくさん味噌汁
青菜のお浸し
野菜サラダ
かぼちゃの煮物
きのこのバター炒め



主に小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分

2つ
(S.V)

野菜炒め
野菜の煮物
芋の煮っころがし
なすのしぎ焼き
中華風炒め物



主に中皿や中鉢に入った野菜料理1皿分

● 野菜不足度チェック!!

- 嫌いな野菜が3つ以上ある
- 朝起きるとだるくて何もしたくない
- 野菜料理はサラダしか食べない
- つけ合わせの野菜は残す
- 野菜を全く食べない食事がある
- キャベツとレタスが見分けられない
- 食事を抜くことがある
- 外食は肉類中心のメニューが多い
- 食欲がわかない
- 便秘がちである

いかがでしたか？
当てはまる項目が多いほど、野菜不足の可能性が
あります。野菜不足にならないように心がけ
ましょう



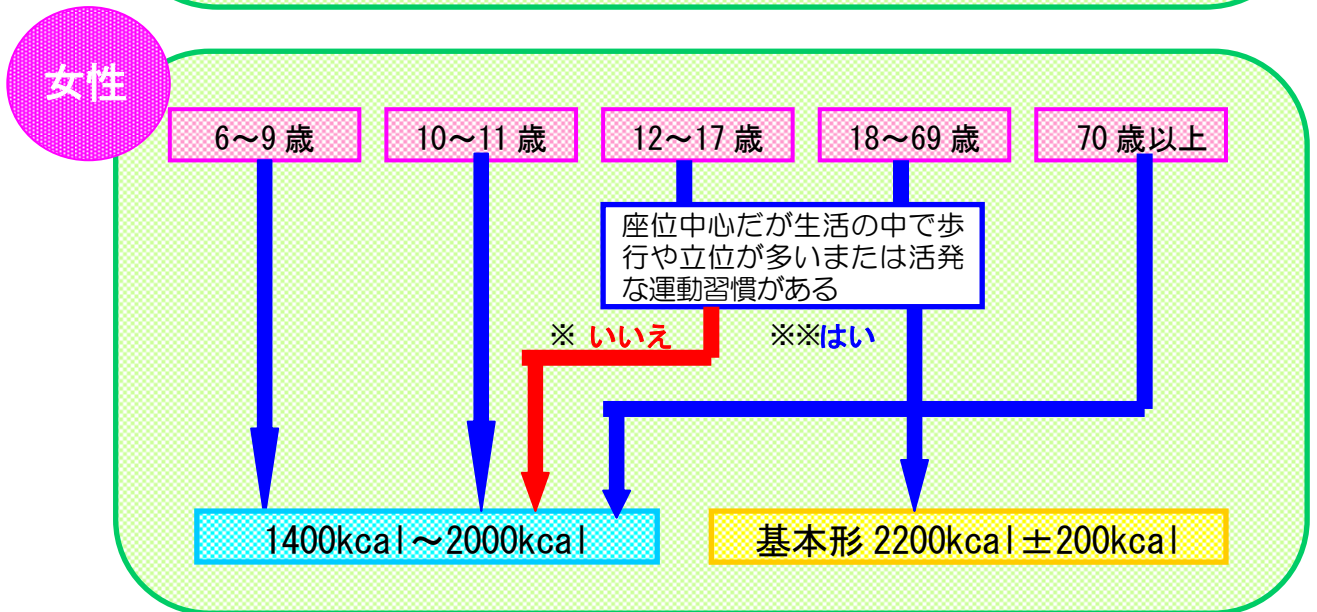
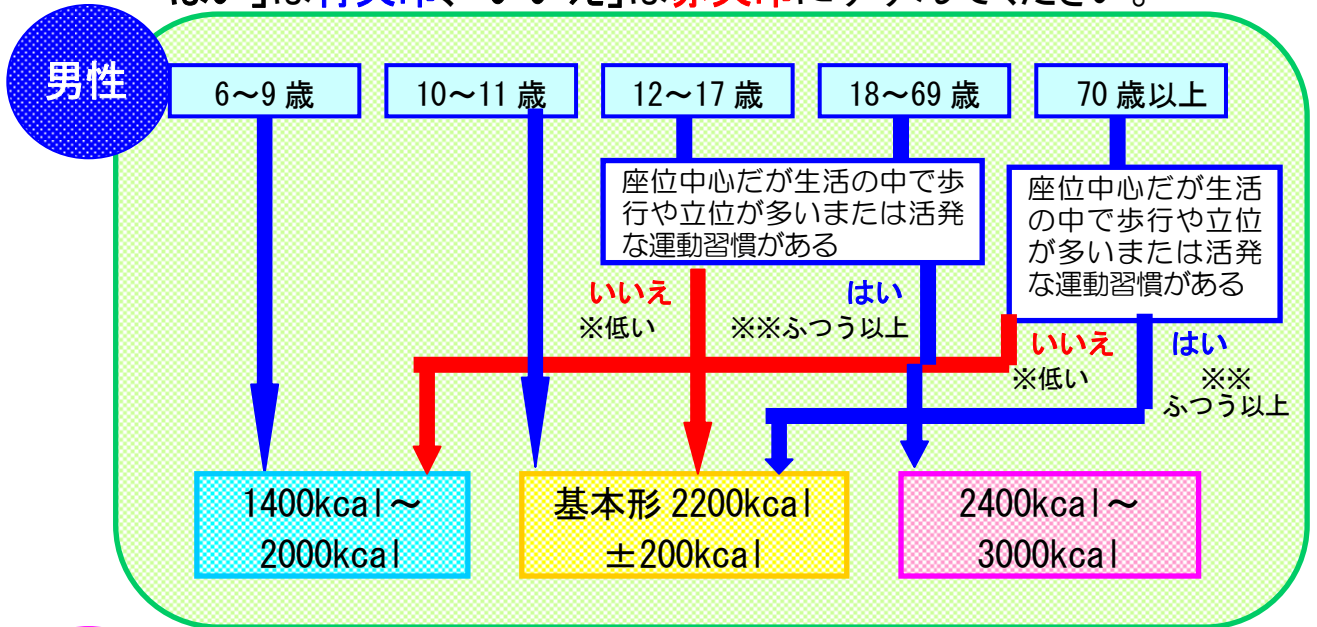
バランスガイドを使ってみよう!!

① 自分に必要なエネルギー量を知ろう!

1日に必要なエネルギー量は、下のチャートを参考にしましょう。

※チャート内 生活の中での身体活動についての質問

「はい」は青矢印、「いいえ」は赤矢印にすすんでください。



※低 い . . . 生活の大部分が座位の場合

※ふつう以上 . . . 座位中心だが生活の中で歩行や立位が多いまたは活発な運動習慣がある

エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1400~2000	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ	2つ
2200±200	5~7つ		3~5つ		
2400~3000	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ	2~3つ

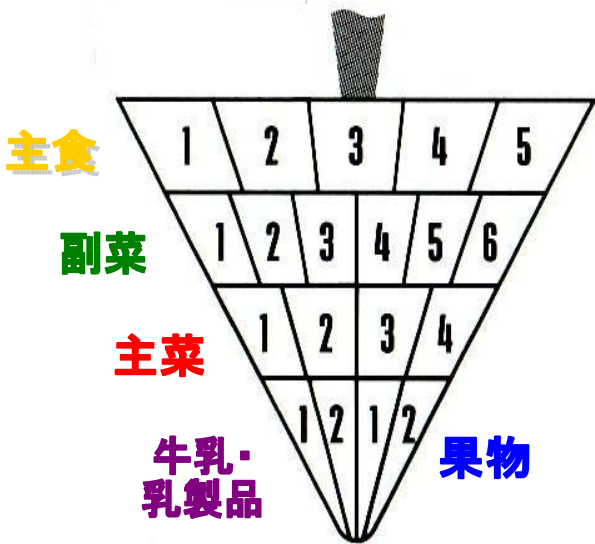
② 自分のコマを探してみよう！

1日に必要なエネルギー量がわかったら、自分のコマをみつけましょう。コマは全部で3種類あります。

あなたの必要なエネルギー _____ kcal

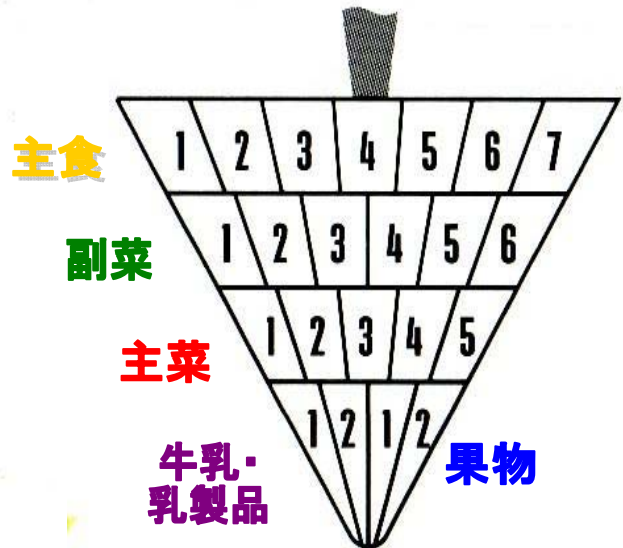
コマ 1

1400kcal ~
2000kcal



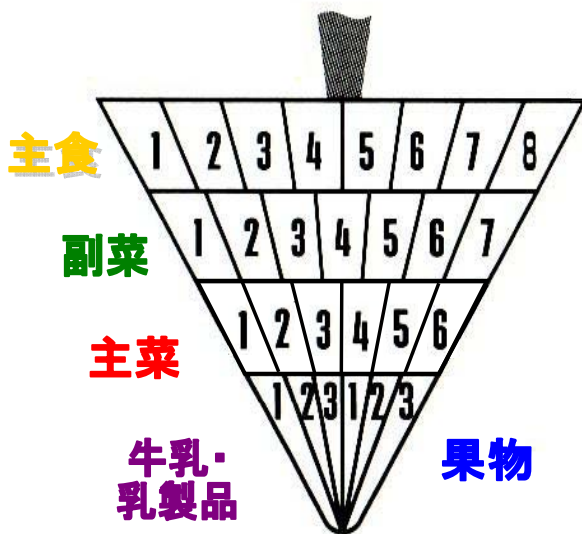
コマ 2

基本形 2200kcal
±200kcal



コマ 3

2400kcal ~
3000kcal



あなたのコマはみつかりましたか？ さあ、次は実践です。自分の食べた食事を記入してみましょ。



③ 自分の食事バランスをチェックしてみよう！

何を食べたか書き出してみましょう。

そして次のページの料理例をみながら、料理区分ごとに「つ」に換算してみましょう。

	料理名	およその分量	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食							
昼食							
間食							
夕食							
計							

私の1日分の食事量は・・・

主食 _____ つ 副菜 _____ つ 主菜 _____ つ

牛乳・乳製品 _____ つ 果物 _____ つ

前ページの自分のコマに「つ」の数だけ色を塗ってみましょう！