

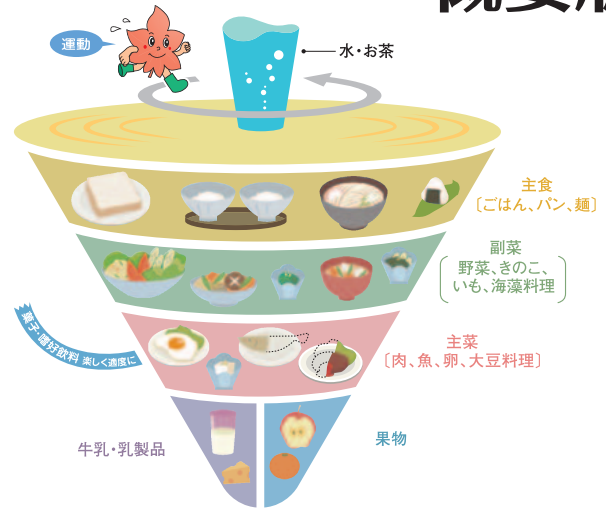
食事バランスガイド

ええじゃん! 上手に選んで元気な毎日

概要版

食事バランスガイドって何?

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、一目でわかる食事の目安です。料理区分は、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つです。水分は食事の中で欠かせないのでコマの軸に、菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみとしてコマのヒモです。さらに運動することでコマは安定して回転します。



食事のバランスと量を知ろう

食事のバランスと量は、性、身体活動レベル等によって違います。

1日のうち座っていることがほとんど

歩行や軽いスポーツ等を1日5時間程度は行う

女性

男性

女性

男性

エネルギー(kcal)	1,400~2,000	2,200±200	2,400~3,000
主食	4~5つ	5~7つ	6~8つ
副菜	5~6つ	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つ	2~3つ
果物	2つ	2つ	2~3つ

あなたの「つ」を記入してみよう

「つ」とは食事の量の目安を数で表したものです。あなたはどれにあてはまりますか?



激しいスポーツや肉体的労働を行っている人及び肥満の人(BMI25以上の人)は、食事の適量を管理栄養士・栄養士に相談しましょう。

※BMI [体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]

「ひろしま版 食事バランスガイド」は、社・中年期のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防を目的に作成しました。厚生労働省・農林水産省策定の「食事バランスガイド」に準じています。

あなたの適量

主食

(ごはん、パン、麺)

つ

副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

つ

主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)

つ

牛乳・乳製品

つ

果物

つ

菓子・嗜好飲料・楽しく適度に

200kcalを目安に

「つ(量)」のめやす

	ごはん小盛	おにぎり 1 個	トースト 1 枚 (4枚切り)	ロールパン2個	クロワッサン2個 脂
1 つ分=					
	ごはん大盛	ざるそば 塩	ラーメン 塩	かけうどん 塩	スパゲティー
2 つ分=					

	貝だくさんのみそ汁	野菜サラダ	ひじきの煮物	ほうれんそうのごまあえ	きゅうりとわかめの酢の物	煮豆
1 つ分=						
	野菜の煮物	芋の煮物	野菜のかきあげ	野菜炒め	コロッコ	
2 つ分=						

	ウインナーソーテー	目玉焼き	納豆	冷や奴	茶碗蒸し
1 つ分=					
	刺身	魚の塩焼き	南蛮漬け	魚の天ぷら 脂	麻婆豆腐
2 つ分=					
	鶏肉の唐揚げ 脂	豚肉の生姜焼き 脂	とんかつ 脂		ビーフステーキ 脂
3 つ分=					
				5 つ分=	

	牛乳コップ半分	ヨーグルト 1 個	チーズ 1 かけ	スライスチーズ 1 枚
1 つ分=				

	りんご半分	みかん 1 個	バナナ 1 本	かき 1 個	もも 1 個	ぶどう半房
1 つ分=						

	クッキー 2 枚	スポーツドリンク350ml	缶コーヒー190ml	ビール (250ml)
おおよそ100kcal				
	プリン 1 個	もみじまんじゅう 1 個	ポテトチップス10枚	
	あんぱん 1 個	ウイスキー30ml	日本酒 1 合	焼酎 1 合 (20度)
おおよそ200kcal				

脂 : 脂質を多く含む料理

塩 : 塩分を多く含む料理

「とりすぎに注意しましょう」

複合料理

主食

かきめし (主食2つ+主菜1つ)

肉玉そば入りお好み焼き (脂) (主食2つ+副菜2つ+主菜2つ)

チャーハン (脂) (主食2つ+副菜1つ+主菜2つ)

カレーライス (脂) (塩) (主食2つ+副菜2つ+主菜2つ)

親子丼 (主食2つ+副菜1つ+主菜2つ)

ミックスサンドイッチ (脂) (塩) (主食1つ+副菜1つ+主菜1つ+牛乳・乳製品1つ)

焼きそば (主食1つ+副菜2つ+主菜1つ)

主菜

肉じゃが (副菜3つ+主菜1つ)

ロールキャベツ (副菜3つ+主菜1つ)

ギョウザ (副菜1つ+主菜2つ)

クリームシチュー (副菜3つ+主菜2つ+牛乳・乳製品1つ)

ハンバーグ (脂) (副菜1つ+主菜3つ)

すき焼き (脂) (塩) (副菜2つ+主菜4つ)

酢豚 (脂) (副菜2つ+主菜3つ)

おでん (塩) (副菜4つ+主菜2つ)

広島県の目標

広島県では、「野菜摂取量」の不足や「食塩摂取量」「脂質摂取量」の過剰が見られます。

1日の食事で

「野菜」

350g以上の野菜を

今より**プラス100g**を！

「食塩」

9g以下に

今より**マイナス1g**を！

「脂肪エネルギー比率」

25%以下に

今より脂質**マイナス5g**を！

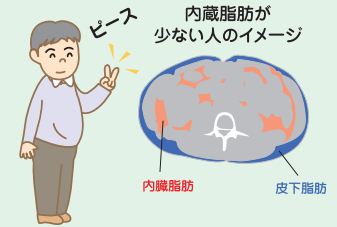
めざしましょう！

食事バランスガイドでメタボ対策

メタボリックシンドロームから心筋梗塞や脳梗塞への道のりは決して

「一方通行」ではありません

食生活等の生活習慣を見直すことで、メタボリックシンドロームを脱することができます！



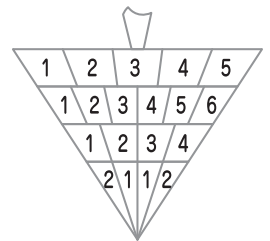
あなたの1日の食事をチェックしてみよう

食事バランスガイドのイラストメニューを参考に、コマを塗ってみましょう

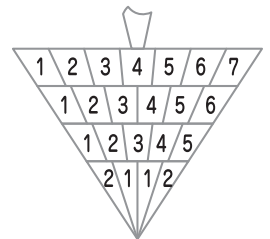
月 日 ()

	料理	主食 (つ)	副菜 (つ)	主菜 (つ)	牛乳・乳製品 (つ)	果物 (つ)
朝						
昼						
夕						
間食						(kcal)

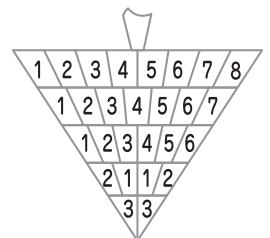
1,400~2,000 kcal
の場合



2,200±200 kcal
の場合



2,400~3,000 kcal
の場合



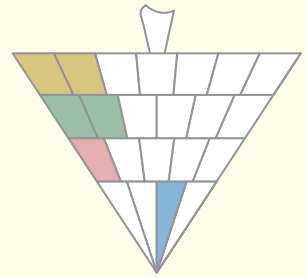
朝・昼・夕で食事バランスを考えた献立例

1日2,200kcal (±200kcal) の場合

朝食



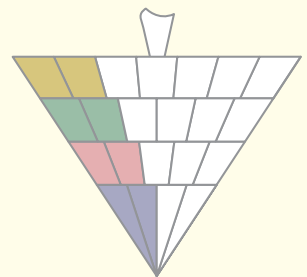
- ご飯 【主食2つ】
- 貝だくさん味噌汁 【副菜1つ】
- 納豆 【主菜1つ】
- お浸し 【副菜1つ】
- みかん 【果物1つ】



昼食



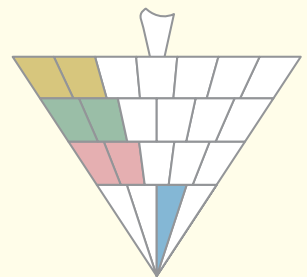
- お好み焼き (肉・卵・そば入り) 【主食2つ・副菜2つ・主菜2つ】
- 牛乳 【牛乳・乳製品2つ】



夕食

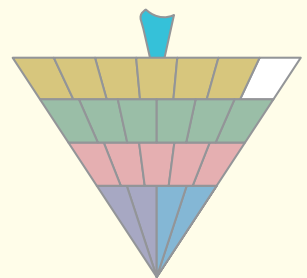


- かきめし 【主食2つ・主菜1つ】
- 野菜の煮物 【副菜2つ】
- 茶碗蒸し【主菜1つ】
- りんご(果物1つ)



撮影:(有)石原写真事務所

1日の合計



全国的に生産順位(量)の高い広島県の食材

広島県農林水産局資料

かき(殻付)養殖(20年)
全国第1位(50.8%)



わけぎ(20年)
全国第1位(54.0%)



レモン(20年)
全国第1位(56.5%)



くろだい(チヌ)(20年)
全国第1位(14.7%)



くわい(20年)
全国第2位(43.4%)



ネーブルオレンジ(20年)
全国第1位(43.8%)



たちお(20年)
全国第5位(5.7%)



秋植えばれいしょ(20年)
全国第3位(4.6%)



はっさく(20年)
全国第2位(17.8%)



お問合せ:広島県健康福祉局健康対策課(ひろしま食育・健康づくり実行委員会事務局)

〒730-8511 広島市中区基町10番52号 TEL 082-513-3076