

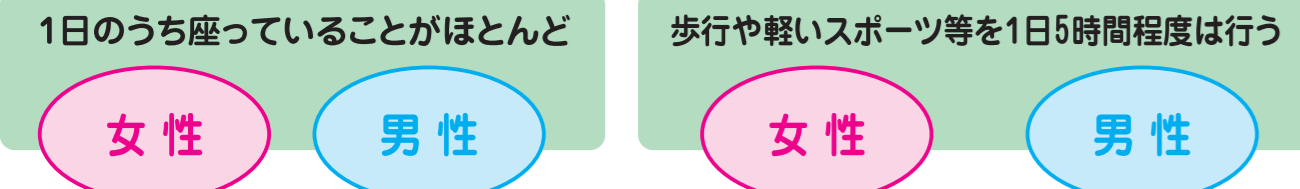
食事バランスガイドって何？

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に、運動するとコマは安定して回転するので、走る人の姿が示されています。



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。



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)】

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

1 つ分= 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)

2 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

1 つ分= 具だくさんのみそ汁 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

2 つ分= 野菜の煮物 芋の煮物 野菜のかきあげ 野菜炒め コロッケ

1 つ分= ウインナーソーテー 目玉焼き 納豆 冷や奴 茶碗蒸し

2 つ分= 刺身 魚の塩焼き 南蛮漬け 魚の天ぷら(脂) 麻婆豆腐

3 つ分= 鶏肉の唐揚げ(脂) 豚肉の生姜焼き(脂) とんかつ(脂) 5 つ分= ビーフステーキ(脂)

1 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 パナナ1本 かき1個 もも1個 ぶどう半房

おおよそ100kcal: 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200kcal: 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)

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(主食2つ+副菜2つ+主菜2つ)

チャーハン(主食2つ+副菜1つ+主菜2つ) カレーライス(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(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) キョウザ(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(副菜1つ+主菜3つ) すき焼き(副菜2つ+主菜4つ)

酢豚(副菜2つ+主菜3つ) おでん(副菜4つ+主菜2つ)

全国的に生産順位(量)の高い広島県の食材

かき(殻付)養殖(20年) 全国第1位(50.8%) くらだい(チヌ)(20年) 全国第1位(14.7%) たちうお(20年) 全国第5位(5.7%)

わけぎ(20年) 全国第1位(54.0%) ぐわい(20年) 全国第2位(43.4%) 秋植えばれいしょ(20年) 全国第3位(4.6%)

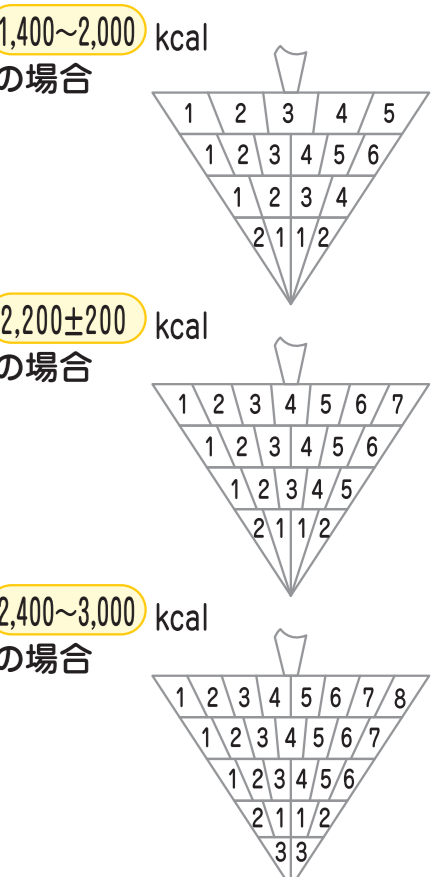
レモン(20年) 全国第1位(56.5%) ネーブルオレンジ(20年) 全国第1位(43.8%) はっさく(20年) 全国第2位(17.8%)

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)				



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)				

