

# 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、

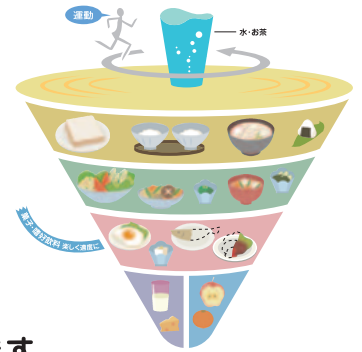
一目でわかる食事の目安です。

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。

1日のうち座っていることがほとんど

女性

男性

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

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)]

