

毎日の食事を「食事バランスガイド」でチェックしましょう!

※「食事バランスガイド」は、健康な人を対象とした生活習慣病予防を目的に作られたものです。糖尿病や高血圧などで、医師または管理栄養士から食事指導を受けている人は、その指導に従ってください。



主食・副菜・主菜 ってなあに?

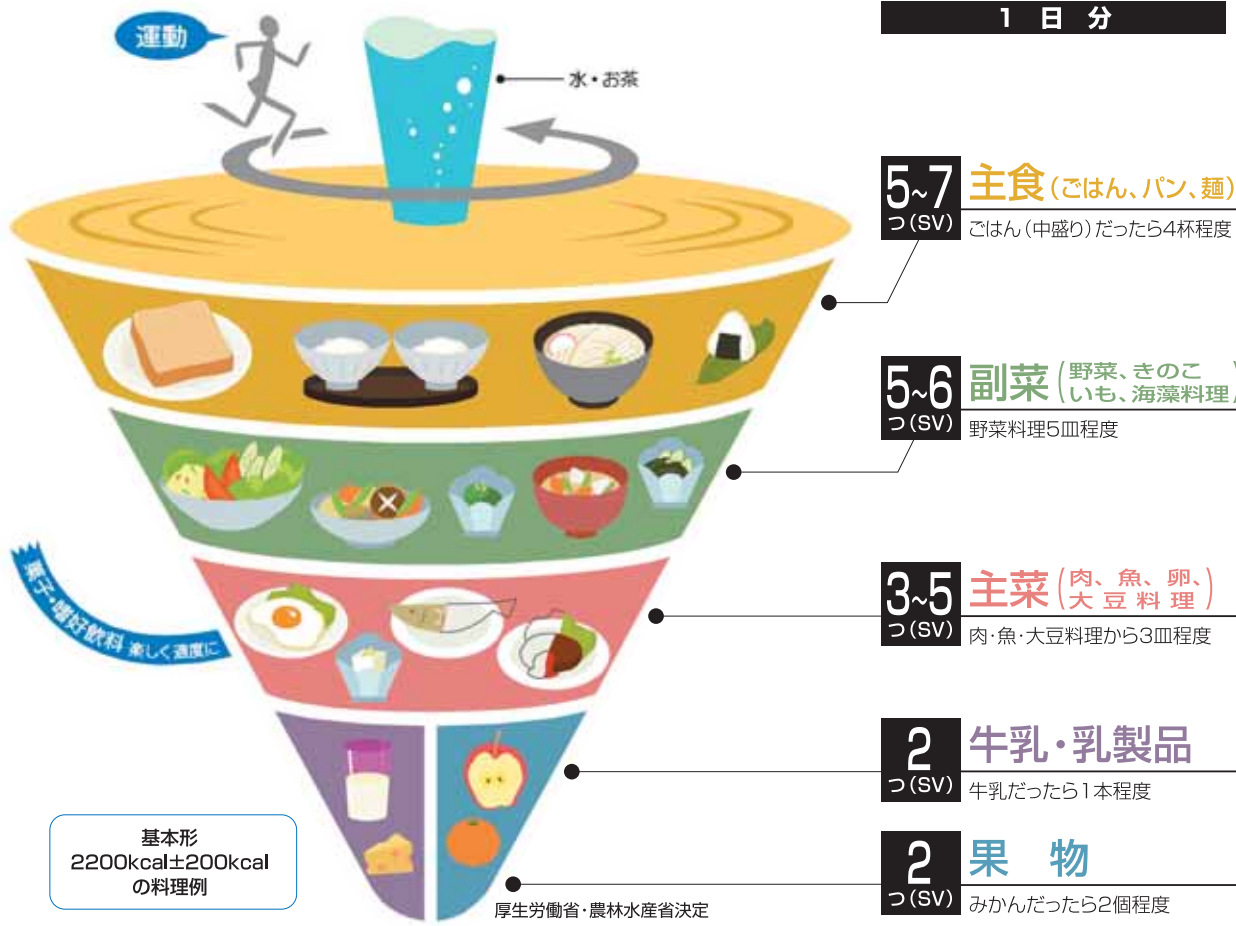
副菜…からだの調子を整えるビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源
毎食、一皿か二皿を目安に、意識的に十分な摂取を心がけましょう

主食…エネルギーのもとになる炭水化物の供給源
主菜・副菜と組み合わせて、毎食、食べましょう



主菜…血液や筋肉などのからだをつくるたんぱく質の供給源
少なすぎず、多すぎず、また、油料理に偏らないように、煮物や蒸し物も取り入れましょう

汁物は…野菜で具だくさん(副菜)にし、だしを利かせれば、おいしい減塩です



1 日 分

5~7 つ(SV) 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 つ(SV) 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3~5 つ(SV) 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・大豆料理から3皿程度

2 つ(SV) 牛乳・乳製品
牛乳だったら1杯程度

2 つ(SV) 果物
みかんだったら2個程度

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

| 料理例 | |
|--|--------------------------------|
| 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 = スパゲッティー |
| 1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具だくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きんごソテー | |
| 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 = 目玉焼き一皿 | 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 | |

その他の料理の「つ(SV)」

| 料理区分 | 料理名 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
|------|------------------------|-----|----|----|--------|----|
| 主食 | 寿司(にぎりなら8個) | 2 | | 2 | | |
| | 親子丼 | 2 | 1 | 2 | | |
| | チャーハン | 2 | 1 | 2 | | |
| | カレーライス | 2 | 2 | 2 | | |
| | ハンバーガー | 1 | | 2 | | |
| | ミックスサンド | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| | ラーメン | 2 | | | | |
| | 焼きそば | 1 | 2 | 1 | | |
| | たご焼き | 1 | | 1 | | |
| | お好み焼き | 1 | 1 | 3 | | |
| 副菜 | もち(4cm×6.5cm×1.5cm)×2個 | 1.5 | | | | |
| | トマト | | 1 | | | |
| | ゆでブロッコリー | | 1 | | | |
| | かぼちゃの煮物 | | 1 | | | |
| | きんぴらごぼう | | 1 | | | |
| | コーンスープ | | 1 | | | |
| | ポテトサラダ | | 1 | | | |
| | 枝豆 | | 1 | | | |
| | ウインナーのソテー(2本) | | | | 1 | |
| | 焼きとり(2本) | | | 2 | | |
| 主菜 | 餃子(6個) | | 1 | 2 | | |
| | 肉じゃが | | 3 | 1 | | |
| | クリームシチュー | | 3 | 2 | 1 | |
| | 煮魚・魚の照り焼き・干物(各) | | | 2 | | |
| | おでん | | 4 | 2 | | |
| | マーボー豆腐 | | | 2 | | |
| | 豆乳(調整豆乳200ml) | | | 1 | | |
| | いちご(6個) | | | | | 1 |
| | バナナ(1本) | | | | | 1 |
| | キウイフルーツ(1個) | | | | | 1 |

※◆は、主食、副菜、主菜と一緒にとれる料理です。使用する主材料の割合によって「つ(SV)」数は異なります。

自分の1日分の適量を確認しましょう!

食事量の目安は、性別、年齢、身体活動量によって違います。

一日に必要なエネルギーと食事量の目安

| 性別・年齢別の1日に必要なエネルギー | | | 料理区分毎の摂取の目安 | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 男 性 | 女 性 | エネルギー(kcal) | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
| 6~9歳 70歳以上 | 6~9歳 10~69歳(活動量低い) 70歳以上 | 1800 ±200 | 4~5 つ(SV) | 5~6 つ(SV) | 3~4 つ(SV) | 2 つ(SV) | 2 つ(SV) |
| 10~11歳 12~69歳(活動量低い) | 10~69歳 (活動量ふつう以上) | 《基本形》 2200 ±200 | 5~7 つ(SV) | 5~6 つ(SV) | 3~5 つ(SV) | 2 つ(SV) | 2 つ(SV) |
| 12~69歳 (活動量ふつう以上) | | 2600 ±200 | 7~8 つ(SV) | 6~7 つ(SV) | 4~6 つ(SV) | 2~3 つ(SV) | 2~3 つ(SV) |

身体活動量の見方

- 「低い」: 1日のうち座っていることがほとんど。
 - 「ふつう」: 座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度行う。さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。
- ※身体活動が「低い」に該当する人は、歩くなどの軽い運動を取り入れましょう。

1日の食事例

コマに示された数は基本形です。必ずしもすべてを塗りつぶせば適量ということではありません。

食事例 **女性 20歳代の事務職 (2,000 kcal)**

| | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
|----|-----------|--------------------|----------|-----------|------------|
| 朝食 | ごはん小盛り1杯 | 具だくさん味噌汁 | 納豆 | 1 ヨーグルト | 1 いちご6個 |
| 昼食 | スパゲッティー1皿 | スパゲッティーの具 野菜サラダ | ウインナー2本 | 1 カフェオレ1杯 | 1 |
| 夕食 | ごはん小盛り2杯 | 2 野菜炒め 2 ひじきの煮物 | 2 魚の照り焼き | | 1 キウイフルーツ1 |
| 合計 | 5 | 6 | 4 | 2 | 2 |

食事例 **男性 30歳代の事務職 (2,400 kcal)**

| | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
|----|-----------------|-----------------------|------------|-----------|---------|
| 朝食 | トースト2枚 | 2 野菜サラダ | 1 目玉焼き | 1 カフェオレ1杯 | 1 みかん1個 |
| 昼食 | カレーライス(特大盛)チース入 | 3 野菜(カレーの具) | 2 肉(カレーの具) | 2 チーズ | 1 |
| 夕食 | ごはん小盛り2杯 | 2 具だくさん味噌汁 2 野菜の煮物 | 2 さしみ | | 1 柿1個 |
| 合計 | 7 | 6 | 5 | 2 | 2 |

食事例 **男性 70歳代 (1,800 kcal)**

| | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
|----|----------|------------------|-----------|--------------|-----------|
| 朝食 | ごはん中盛り1杯 | 1.5 具だくさん味噌汁 | 2 目玉焼き | 1 ヨーグルト | 1 |
| 昼食 | 天ぷらうどん | 2 ほうれん草のお浸し | 1 えび(天ぷら) | 1 (間食にミルクティ) | 1 バナナ1本 |
| 夕食 | ごはん中盛り1杯 | 1.5 野菜の煮物 酢の物 | 2 魚の塩焼き | | 1 りんご1/2個 |
| 合計 | 5 | 6 | 4 | 2 | 2 |