



バランス良く食べよう!

1日に「何を」「どれくらい」食べたらいいの? 「食事バランスガイド」を参考にして食事のバランスに気をつけましょう。



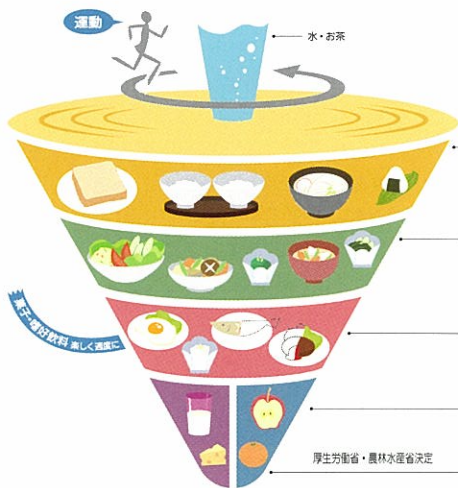
食事バランスガイドは、1日に必要な食事量を主食、副菜などの5つのグループからどれだけとったらいいか、具体的な「料理」で示しています。数え方は、「1つ」「2つ」です。

グループをまたがって数量を合わせることはできません。同じグループ内の料理は数量内で自由に組み合わせられます。

水分は軸
水やお茶などの水分はコマの軸とし、私たちの体にとって、欠かせないものであることを示しています。

バランスは、コマで表す
食事のバランスがとれているとコマがうまくまわります。

菓子・嗜好飲料はこま
食生活の楽しみとして適度にとることが大切です。



食事バランスガイド

1日分

5-7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜(野菜、きのこ、しいたけ、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

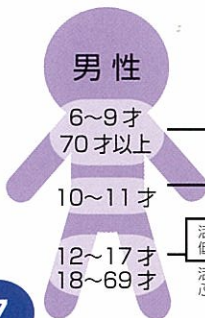
2 果物
みかんだったら2個程度

料理例

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

1日の適量をつかみましょう。

性別・年齢・活動量をチェックして、自分の1日のエネルギーを知り、次のページの表を書いてみよう!



エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1800±200	4~5 ㊦(SV)	5~6 ㊦(SV)	3~4 ㊦(SV)	2 ㊦(SV) ※2~3 ㊦(SV)	2 ㊦(SV)
2200±200	5~7 ㊦(SV)	5~6 ㊦(SV)	3~5 ㊦(SV)	2 ㊦(SV) ※2~3 ㊦(SV)	2 ㊦(SV)
2600±200	7~8 ㊦(SV)	6~7 ㊦(SV)	4~6 ㊦(SV)	2~3 ㊦(SV) ※4 ㊦(SV)	2~3 ㊦(SV)

