

あなたの食事は大丈夫？

食事バランスガイドを、もっと知りたい方は
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>
 (厚生労働省ホームページ)

食事バランスガイドの使い方！

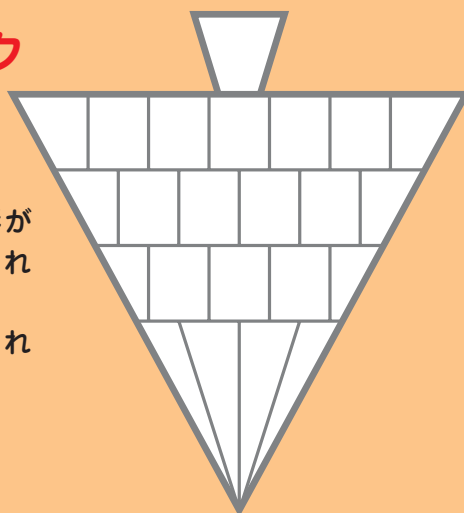
「食事バランスガイド」は、生活習慣病予防を中心とした健康づくりのために、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのかを、わかりやすくコマのイラストで示したものです。食事を作らない人や、外食をしたときなどでも分かりやすいように「料理」で示されています。栄養専門学校では、授業や食育活動などでバランスガイドの活用方法を紹介しています。今回は、ご自身の食生活を見直していただき、バランスのよい食事がとれるように、その使い方を紹介します。

★1日に食べたものを思い出して書き出してみましょう！
 朝、昼、夕、間食と食べたものを書き出して、どのグループのいくつになるか料理例を参考に書いてください。

食べたもの	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝					
昼					
夕					
間食					
合計	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)

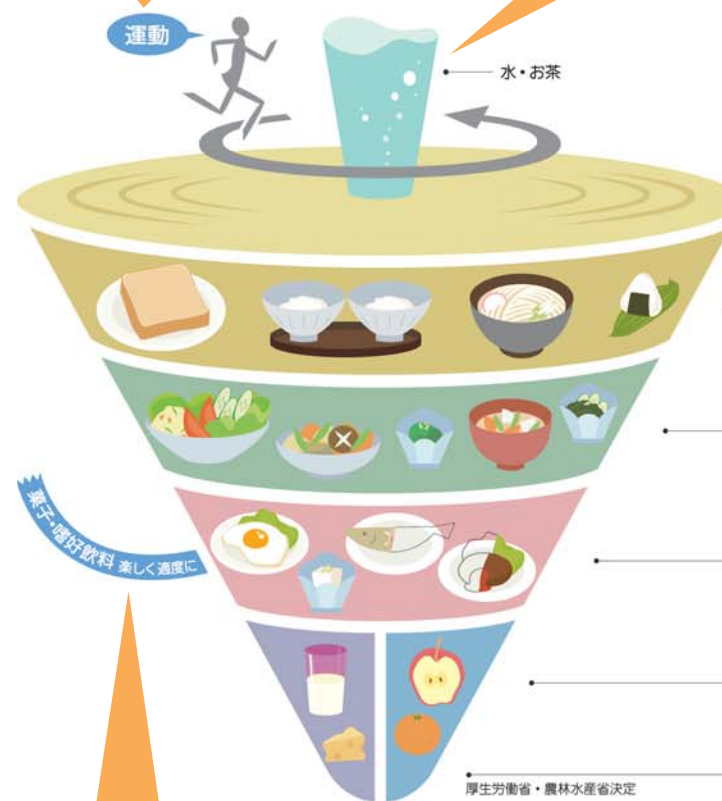
★コマの形をチェックしてみましょう

各料理のグループの「つ(SV)」の合計数を塗りつぶして、コマの形が上から下までうまくバランスがとれているかチェックしてください。過不足に注意して、バランスのとれた食生活を心がけてください。



運動はコマの回転
 回転することでコマが初めて安定するように、人間にとって運動は欠かせません。

水分は軸
 コマの軸のように、水やお茶といった水分は食事の中で欠かせません。



コマを回すためのヒモ
 お菓子、嗜好飲料は食生活の楽しみとして、とりすぎないようにしてください。

それぞれのグループの1日にとる料理の量の目安を「つ(SV)」で表しています。

このイラストの料理例を合わせるとおおよそ2200kcalです。ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性やほとんどの女性の1日分の適量を示しています。

それぞれのグループの料理例と数値の数を示しています。

食事バランスガイド あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
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	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、スリッパチー
5~6 つ(SV) 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、鶏たたくん、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこのコンソメ 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮ころがし
3~5 つ(SV) 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き1個、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとわかめの刺身 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
2 つ(SV) 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	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
2 つ(SV) 果物 みかんだったら2個程度	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

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略