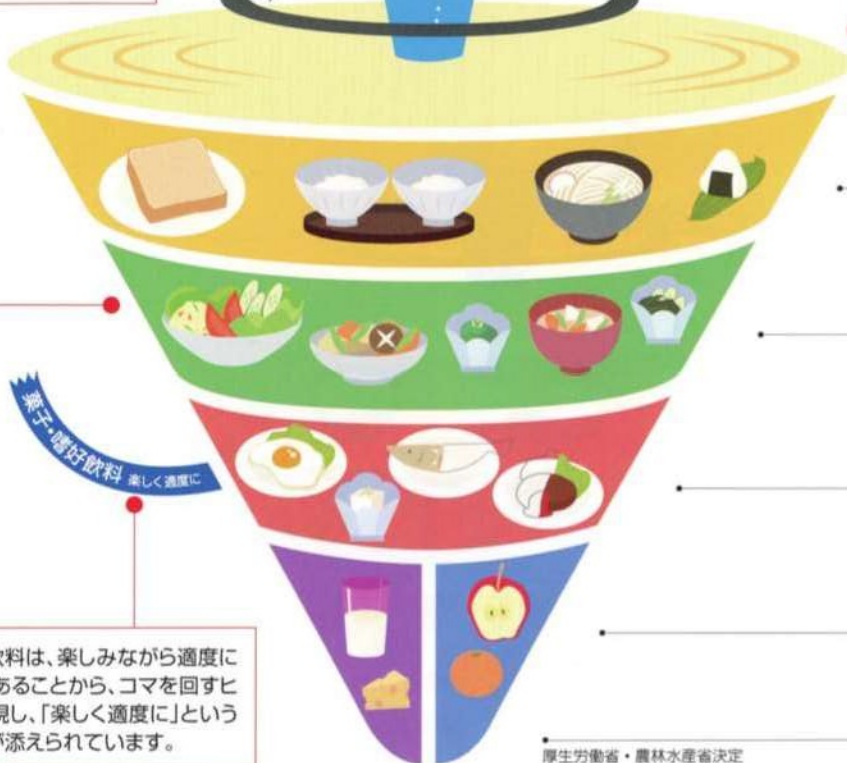


「食事バランスガイド」の見方

イラストは、コマをイメージして描かれており、食事のバランスが悪くなると、倒れてしまうことと、規則正しく回転するコマの連想から、継続的に運動することの重要性も表現しています。



水・お茶はコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを強調しています。



菓子・嗜好飲料は、楽しみながら適度に摂る必要があることから、コマを回すヒモとして表現し、「楽しく適度に」というメッセージが添えられています。

油脂・調味料は、料理の中で使用されているので、特に示されていません。

厚生労働省・農林水産省決定

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つに料理を区分しています。

食生活指針でも、「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」という項目があげられていること、主食、主菜、副菜という分類は、ごはんを中心におかずを組み合わせるという伝統的な日本の食事パターンであるという考え方が基本になっています。

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 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・いも・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

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

1つ分 = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 鶏たくさん ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのことちり

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1個 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

※SVとはサービング(食事の摂取量の単位)の略

1日に「どれだけ」食べるかは、「〇つ(SV)」という単位で示されています。

(料理区分ごとに表記されている数値は、基本形として、成人が1日に摂るおおよその量を示しています。基本形の想定エネルギー量は、おおよそ2,200±200kcalで、ほとんどの女性と身体活動量の低い男性がここに含まれます。)

料理区分ごとに、1日に摂る料理の組み合わせとおおよその量が示されています。だれにでも利用できるわかりやすさを考慮して、区分ごとに「何を」「どれだけ」食べるかを具体的な「料理」で表現しています。また、各料理について1回の食事で摂る標準的な量をだまかに示しています。