



「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマをイメージしたイラストで示したものです。バランスよく食べて、運動をするとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。あなたのコマはうまく回っていますか？

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	「うちで作れる郷土料理」より料理例
5.7 主食(ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	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、もやしそば1杯、スパゲッティー	1つ分 = ナスきりめん(主食1/副菜1)、あんもちろろ(主食1/副菜1) 1.5つ分 = いのこ飯、さわらの押し焼き寿司(主食1.5/主菜1) 2つ分 = しっぽくうどん(主食2/主菜1/副菜1)
5.6 副菜(野菜、きのこ、海藻類) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりごぼうの酢漬、真たくさん汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこコンビーフ 2つ分 = 豚足の煮物、野菜炒め、ずの煮っころかし	1つ分 = 市レタのみ、たくあんのみんぴら、黒ごぼうの煮物、ひっかがの煮込み、わけぎ和え 2つ分 = イイダコの煮物
3.5 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 = 鶏肉、納豆、目玉焼き一皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとわかめ刺身 2つ分 = 焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとわかめ刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏皮から揚げ	
2 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1本分	
2 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

菓子・嗜好飲料は、コマを回すヒモ。強すぎると倒れてしまいます。食事全体の量を考え、適度に。
※目安は200kcal せんべい3~4枚 / どん焼き(70g)1個 / みたらし団子1本 / 日本酒コップ1杯(200ml) / ビール500ml / 焼酎(ストレート)100ml

この合計で、2200±200kcalが摂取できます



健やかまるがめ21
マスコットキャラクター元亀(げんき)くん

「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

食事バランスガイドの一部が改正になりました。
※基本のコマのイラストは現行どおりです。
平成20年8月に、丸亀市健康増進計画「健やかまるがめ21・食事グループ通信」より全戸配布したバランスガイドの一部が改定になりました。これは5年ごとに見直されている「日本人の食事摂取基準」の改定に伴い見直されたものです。「適量チェック! CHART」のエネルギーで、低い方は1400kcal程度、高い方は3000kcal程度まで対応できるように、エネルギー量の幅が広がられました。
また、2400kcal以上の区分で、主食の量が「7~8」から「6~8」へ変更されました。
詳細について
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/balansguide-henkou.html> (厚生労働省)
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html#henkou (農林水産省)

適量チェック! CHART

	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
男性 6~9才	1400~2000	4~5	5~6	3~4	2 ※② 2~3	2
70才以上	※①低い					
10~11才	2200±200	5~7	5~6	3~5	2 ※② 2~3	2
12~17才	※①低い					
18~69才	2400~3000	6~8	6~7	4~6	2~3 ※② 2~4	2~3

単位: つ(SV) SVとはサービング(食事の提供量)の略

※① 活動量の見方
「低い」: 1日中座っていることがほとんどの人
「ふつう以上」: 「低い」に該当しない人
※② 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について
成長期に特に必要なカルシウムを十分に取るためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

左の「適量チェック! CHART」を参考に自分の適量を書き込みましょう

例: 50代女性ウォーキング習慣のある普通体型の主婦

	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
例	2200±200	5~7	5~6	3~5	2	2

★ 成人で、BMI【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】が2.5を越えている場合には、体重の変化を見ながら適宜「摂取の目安」のランクのひとつ低い設定を考慮しましょう。