

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

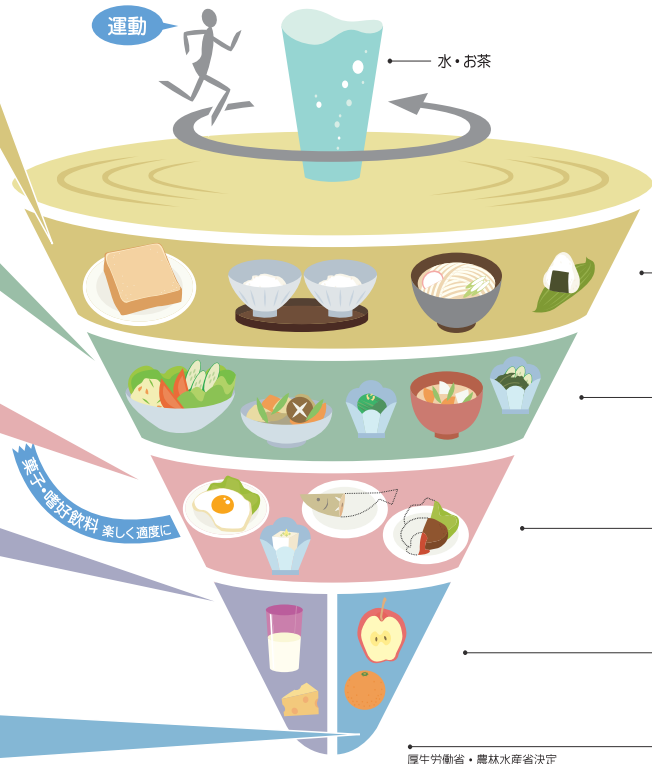
主食は黄色の部分。
ごはんやパン、麺などが入ります。
しっかり食べてもらいたいから、「つ」も一番多くなっています。

副菜の緑色の部分。
野菜やきのこ、海藻のおかずが入ります。
副菜は不足しがちだから意識して食べましょう。

主菜は赤色の部分。
肉や魚、卵、大豆製品のおかずが入ります。
一日あたりの「つ」が副菜より少ないことに気がつきましたか？

牛乳・乳製品は紫色の部分。
つい取るのを忘れがちですが、体を支える骨のために毎日とりたいものです。

果物は青色の部分。
四季おりおり、楽しみながら食べましょう。



電子嗜好飲料 楽しく適度に

厚生労働省・農林水産省決定

1日分	料理例
5.7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) 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 = スパゲッティ
5.6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 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 = 貝たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
3.5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 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皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろ2枚の刺身 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 牛乳・乳製品 つ(SV) 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 果物 つ(SV) 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 = ふどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

あなたに合った食事バランスガイドのサイズはいくつ？
表で確認してみよう！

左の表で確認した「つ」と、昨日一日食べた「つ」を書き込んでみよう。

		主食	副菜	主菜	牛乳	果物
6~9歳の子ども 身体活動の低い (高齢者を含む)女性	1,600kcal 1,800kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ	2つ
ほとんどの女性 身体活動の低い (高齢者を含む)男性	2,000kcal 2,200kcal	5~7つ		3~5つ		
12歳以上の ほとんどの男性	2,600kcal 2,800kcal	7~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ	2~3つ

	自分に合った量	昨日食べた量
主食	つ	つ
副菜	つ	つ
主菜	つ	つ
牛乳・乳製品	つ	つ
果物	つ	つ

この表で確認した“いくつ”の数に合った食事が、“あなたにぴったり”の食事バランスなのです。
普段の食事を当てはめてみると、足りないところや取り過ぎているところ、あなたの食事のウィークポイントが分かるかも…!? ぜひ参考にしてみてくださいね!