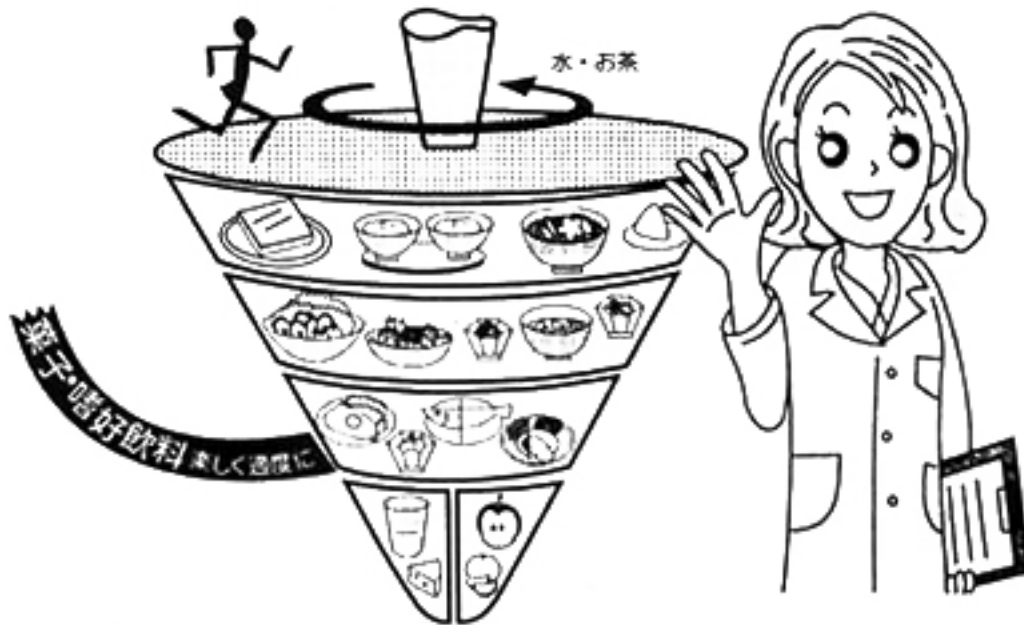


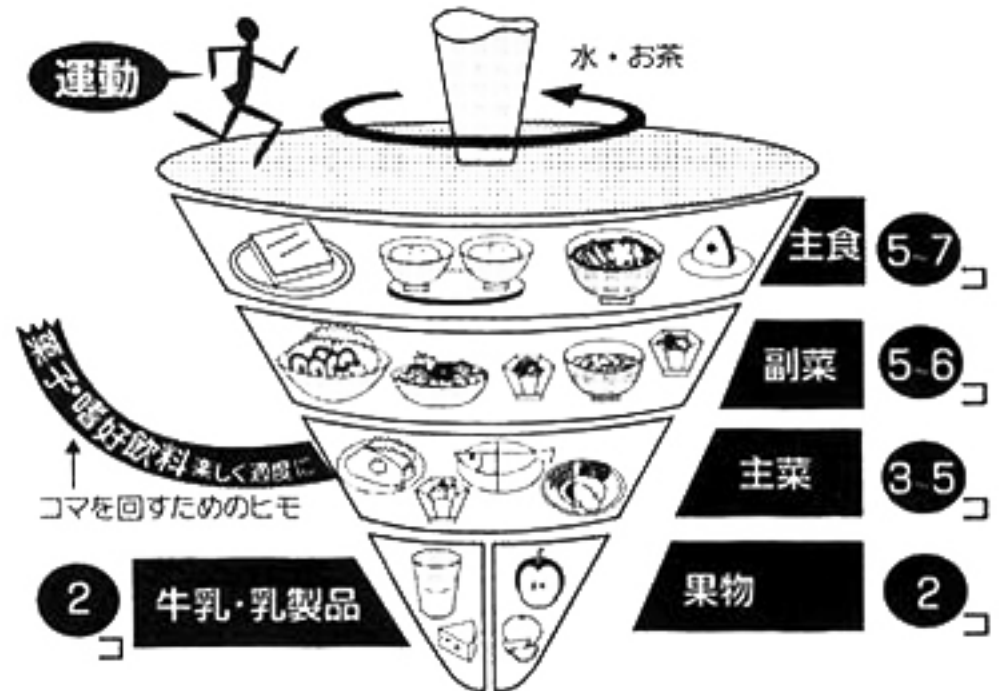
食事バランスガイド



食事バランスガイドとは…

厚生労働省と農林水産省が作成した一日に『何を』『どれだけ』食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

食事バランスガイドを活用して食生活を見直しましょう!!



※疾病による食事指導を受けている方は、その指導にしたがってください。

宣言
 明るい笑顔
 すぐ返事
 伝える元気

げんき君 ホームページ
 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

check!

まずは、自分の 一日の適量を知りましょう

「何を」「どれだけ」食べたらよいかは
性別や年齢、身体活動量によって違います。

1日に必要なエネルギーと食事の量 単位:SV(つ)

対象者	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
6~9歳の子ども 身体活動量の低い (高齢者を含む)女性	1600 1800	4~5	5~6	3~4	2	2
ほとんどの女性 身体活動量の低い (高齢者を含む)男性	2000 2200 2400	5~7	5~6	3~5	2	2
12歳以上の ほとんどの男性	2600 2800	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3

単位:SV=サービング(食事の摂取量)の略

活動量の見方

- 「低い」:1日中座っていることがほとんど
- 「ふつう」:座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度行う。

さらに強い運動や労働を行っている人は
適宜調節が必要です。



主食 (ごはん、パン、麺)

一日の目安量は、**5~7つ**です。

1つ分 (1SV) = = = =
 ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン4~6枚切1枚 ロールパン2個

1.5つ分 (1.5SV) =
 ごはん中盛り1杯

2つ分 (2SV) = = =
 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ

一日分の目安量

ごはん(中盛り)
だったら4杯程度

一日分



副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

一日の目安量は、**5~6つ**です。

1つ分 (1SV) = = = =
 野菜サラダ 酢の物 貝だくさんみそ汁 きのこソテー

= = = = =
 ほうれん草のおひたし ひじきの煮物 煮豆 きんぴら ポテトサラダ

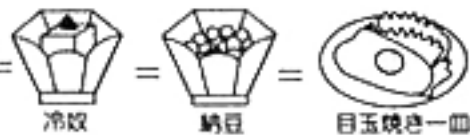
2つ分 (2SV) = = = =
 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし コロケ

主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)

一日の目安量は、**3~5つ**です。

1つ分
(1SV)



2つ分
(2SV)



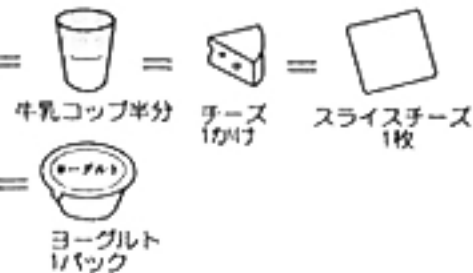
3つ分
(3SV)



牛乳・乳製品

一日の目安量は、**2つ**です。

1つ分
(1SV)



2つ分
(2SV)

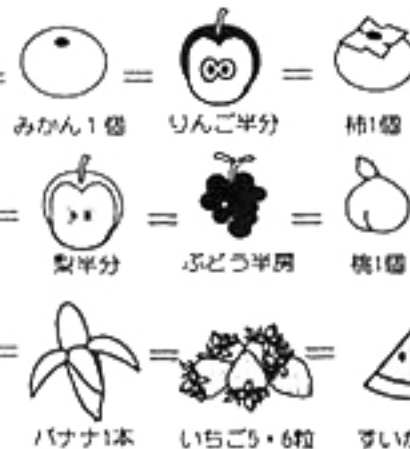


牛乳だったら
1本程度
200ml

果物

一日の目安量は、**2つ**です。

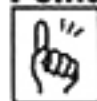
1つ分
(1SV)



みかんだったら
2個程度



Point



ビール、お酒などの嗜好飲料や菓子類(菓子パンを含む)は、一日に200kcal以内にしましょう。

ビールだったら
500ml缶
1本分



複合料理の場合



カレーライス

主食2つ
副菜2つ
主菜2つ



かつ丼

主食2つ
副菜1つ
主菜3つ



肉じゃが

副菜3つ
主菜1つ



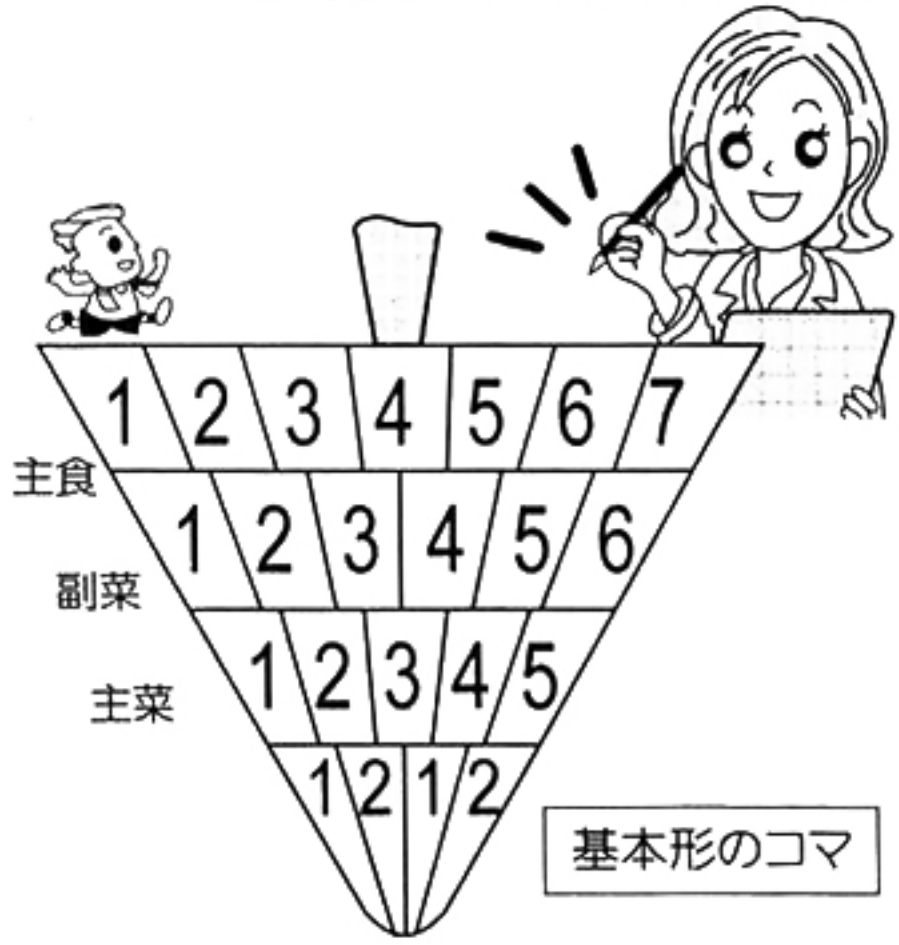
おでん

副菜4つ
主菜2つ

check!

食事バランスガイドを チェックしてみましょう。

「何を」「いくつ」という数え方がわかったら
あなたの一日の食生活をチェックしてみましょう!



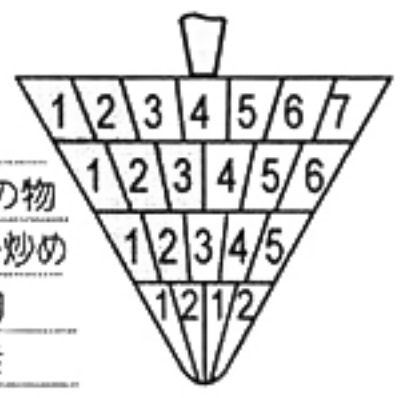
難しい計算がないため、栄養についてよく知らない人でも、簡単に活用できます。
例えば、お昼に豚肉のしょうが焼きを食べたら、夜は肉料理を控えないと適量の「5つ」を超えてしまうなど..



2・3・2メニュー

副菜に酢の物を組み合わせて、さっぱりヘルシーメニュー!

- 主食** 2つ (SV) ごはん
- 副菜** 1つ (SV) きゅうりの酢の物
- 副菜** 1つ (SV) きのこのバター炒め
- 副菜** 1つ (SV) ひじきの煮物
- 主菜** 2つ (SV) さばの塩焼き



2・3・3メニュー

なす・ピーマン・トマトなどを煮込んだラタトゥイユ。野菜をたっぷり使ったメニューです。

- 主食** 2つ (SV) ごはん
- 副菜** 1つ (SV) れんこんのきんぴら
- 副菜** 1つ (SV) ラタトゥイユ
- 副菜** 1つ (SV) ポテトサラダ
- 主菜** 3つ (SV) ハンバーグ

