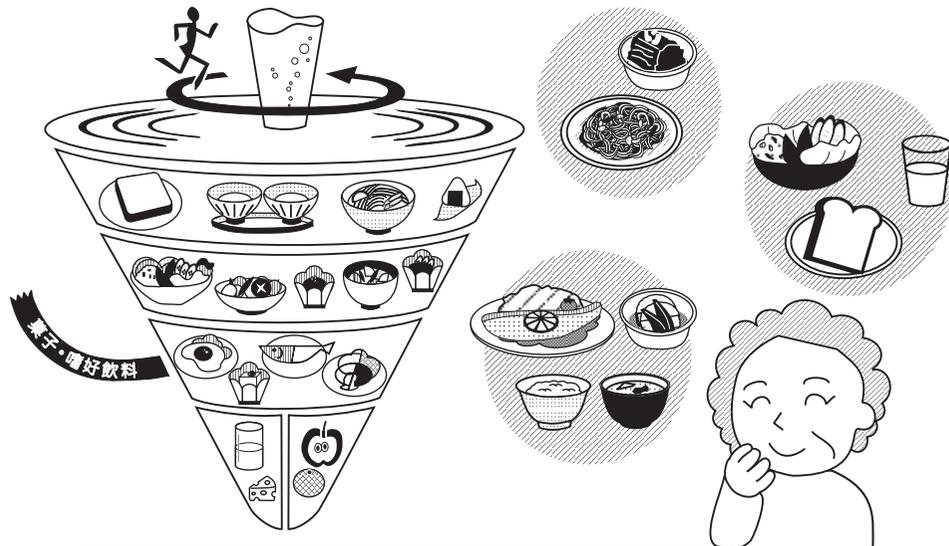


…シニア世代の…

# 食事バランスガイド

## ①基本編



**宣言**

明るい笑顔    すぐ返事    伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
**げんき君** 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

Seedling 2012 10月号

## バランスのとれた食生活をサポート! 食事バランスガイドとは

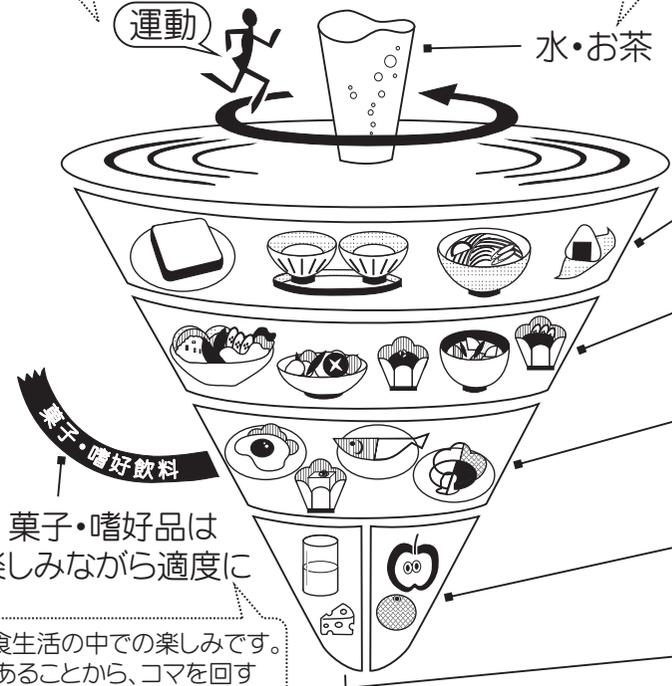
「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いか、食事の日安をコマの形で示したもので、料理で示されているのが特徴です。厚生労働省と農林水産省の共同により平成17年6月に策定されました。

**1日分** 1日に必要なエネルギー量が、1,400~2,000Kcalの方の場合  
(シニア世代の多くの方が該当するエネルギー量です)

「コマが回転する」=「運動する」  
ことによって初めて安定することを  
表現しています

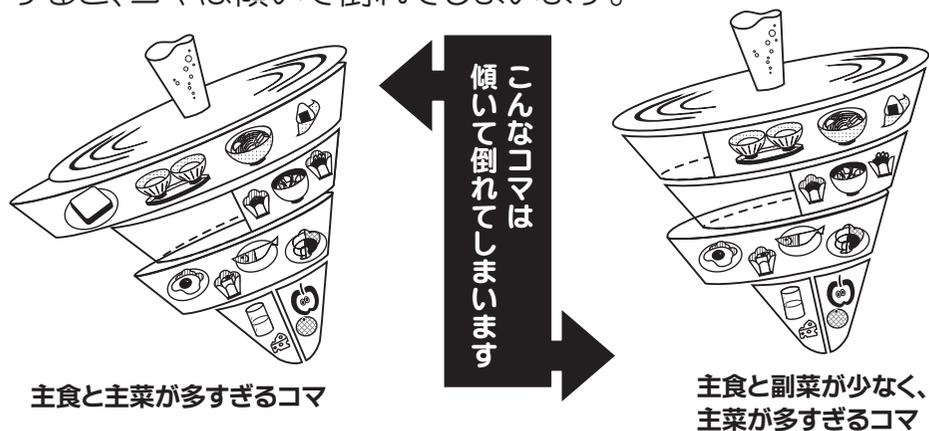
食事や食間などに十分な量をとる  
必要があることから  
コマの軸として表現しています

**ご注意**  
※医師または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。



菓子・嗜好飲料は食生活の中での楽しみです。  
適度にとる必要があることから、コマを回す  
ためのヒモとして表現しています

バランスよく食べるためには、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループを摂りましょう。  
このグループを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。しかし、どれかが足りなかったり、多すぎたりすると、コマは傾いて倒れてしまいます。



4~5 つ(sv)	<b>主食</b> (ご飯、パン、麺)	ご飯(普通盛)だったら 3杯程度
5~6 つ(sv)	<b>副菜</b> (野菜、きのこ、 いも、海藻料理)	野菜料理5皿程度
3~4 つ(sv)	<b>主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理)	肉・魚・卵・大豆料理から 3皿程度
2 つ(sv)	<b>果物</b>	みかんだったら2個程度
2 つ(sv)	<b>牛乳・乳製品</b>	牛乳だったら1本程度

※SVとは・・・サービング(食事提供量)の略

## 1日に「何を」「どれだけ」食べればいいのか？

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかは、年齢・性別・運動量によって違います。あなたの適量はどれですか？

### 1日に必要なエネルギーと食事量の目安

男性		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	果物	牛乳・ 乳製品	女性	
6~9歳	活動量低い 活動量普通以上	1,400 ~ 2,000	4~5	5~6	3~4	2	2	6~11歳	70歳以上
70歳以上									
10~11歳	活動量低い 活動量普通以上	2,200	5~7	5~6	3~5	2	2	12~17歳 18~69歳	
12~17歳 18~69歳									
	活動量低い 活動量普通以上	2,400 ~ 3,000	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3		

単位:つ(sv)

※身体活動量の見方

「活動量低い」 : 1日のうち座っていることがほとんどという方  
「活動量普通以上」 : 座り仕事を中心だが、軽い運動や散歩などをする方  
活動量が高い方は、必要に応じて適宜調整が必要です

「食事バランスガイド」の料理の数は「つ」。  
「つ」を数えるには、見た目の量と、主に使われている食材で判断します。

## 主食

1つ分 =  =  =  =   
 ごはん軽く1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5つ分 =  =  =  =   
 ごはん普通盛り1杯 150g おにぎり1個、食パン6枚切り1枚が「1つ」。ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」。  
 2つ分 =  =   
 スパゲッティ1皿 麺類、パスタ類は「2つ」と数えます。

## 副菜

1つ分 =  =   
 野菜サラダ ほうれん草のおひたし  
 小皿や小鉢に入った野菜料理は1皿が「1つ」、中皿や中鉢に入ったものは「2つ」と数えます。

2つ分 =  =   
 野菜の煮物 野菜炒め  
 野菜ジュース1本は「1つ」と数えます。

## 主菜

1つ分 =  =   
 冷奴 目玉焼き  
 卵1個の料理が「1つ」、魚料理は「2つ」、肉料理は「3つ」と数えます。

2つ分 =  =   
 鮭のムニエル 豚肉の生姜焼き

## 牛乳・乳製品

1つ分 =  =   
 チーズ1かけ ヨーグルト1個  
 プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1パックが「1つ」、牛乳1本(200ml)は「2つ」と数えます。

## 果物

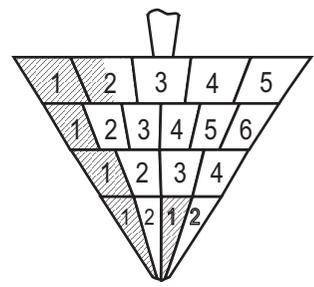
1つ分 =  2つ分 =   
 みかん1個 りんご1個  
 みかんやバナナなどの小さい果物1個(約100g)は「1つ」、りんごなど大きい果物1個は「2つ」と数えます。

# 食事バランスガイドを活用した食生活のチェック方法

**1** 次の食事例は、1日に必要なエネルギー量が1,800kcal前後の方にとって、バランスのとれた食事になるとみられる1日の献立例です。

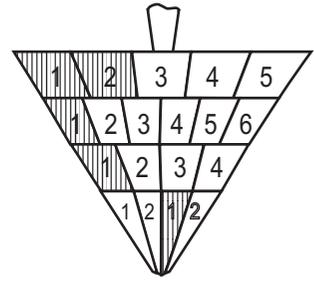
## 朝食

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
ごはん普通盛り1杯	1.5				
野菜サラダ		1			
納豆			1		
フルーツヨーグルト				1	1



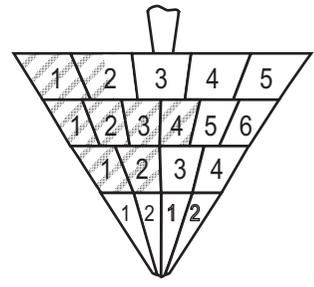
## 昼食

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
天ぷらうどん	2		1		
ほうれん草のおひたし		1			
りんご半分					1



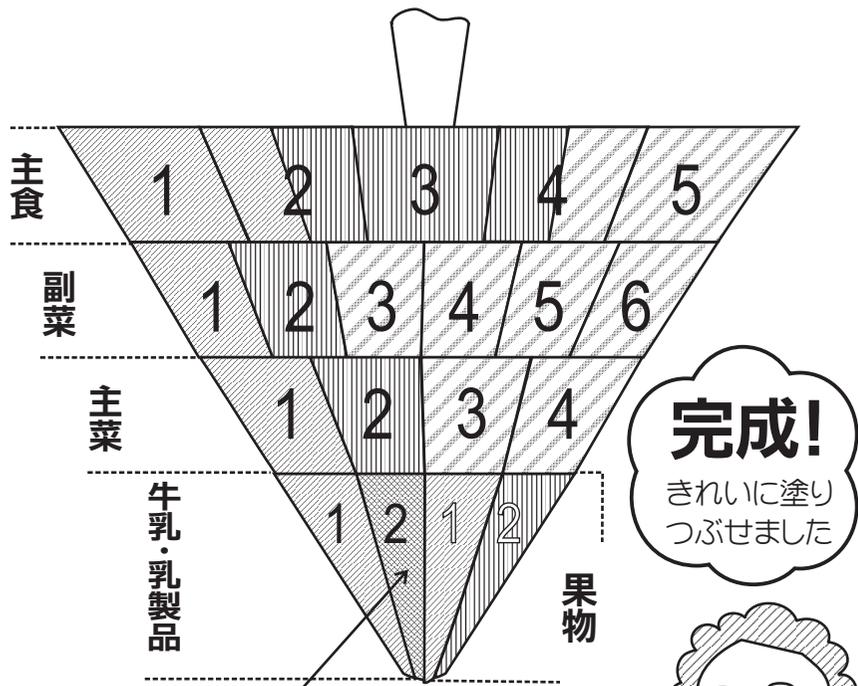
## 夕食

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
ごはん普通盛り1杯	1.5				
具だくさんみそ汁		1			
筑前煮		2			
酢の物		1			
焼き魚			2		



# 2

1日に食べたものを、上から主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分に分け、いくつ(SV)になるか塗りつぶしてみます。



**牛乳コップ半分**  
3食で不足している分は間食でプラス

- 色を塗る際の注意点●
- ①主食の分を副菜に足すなど区分を超えた足し算はできません。
  - ②コマに示された数は基本形です。必ずしも右端までピッタリ埋まれば適量、ということではありません。

## あなたの食事を チェックしてみましょう

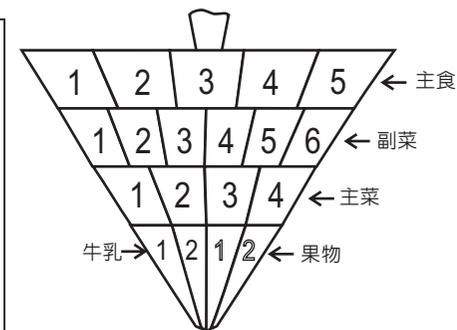
1日に食べたものを書き出し、栄養バランスをみてみましょう

月 日( )		食べた料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝							
昼							
夕							
間食							
計							

### 1皿に主食と副菜、主菜が盛られた料理の場合

ごはんや野菜、肉などが一緒になっている料理は、主食、副菜、主菜に分けて数えましょう

- 例)カレーライス
- ・ごはん200g →主食「2つ」
  - ・具の野菜140g~150g →副菜「2つ」
  - ・肉60g →主菜「2つ」



次号は「食事バランスガイド 活用編」をお届けします!