

食事は **主食**・**副菜**・**主菜** を上手に

「食事バランスガイド」とは

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組み合わせでバランスがとれるよう、コマに例えてそれぞれの適量をイラストで示しています。これはバランスよく食べ運動をするとコマが安定し、悪くなると倒れてしまうことを表しています。



紀の川市食事バランスガイドは、紀州わかやま「食事バランスガイド」を基に紀の川市が作成したものです。
紀州わかやま「食事バランスガイド」は、厚生労働省及び農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき和歌山県が策定したものです。

1日分の目安

基本形(2,200kcal)の場合

5-7 つ(SV) **主食**(ごはん、パン、麺)

ごはんふつう盛4杯程度

5-6 つ(SV) **副菜**(野菜、きのこ、いも 海藻料理)

野菜料理5皿程度

3-5 つ(SV) **主菜**(肉、魚、卵、大豆料理)

魚、肉、卵、大豆料理から3皿程度

2 つ(SV) **牛乳・乳製品**

牛乳1本程度

2 つ(SV) **果物**

みかん2個程度

一日の目安摂取量 自分の適量を知ろう

「食事バランスガイド」では、料理をグループごとに1つ、2つと「つ(SV)」で数えます。料理グループごとにSV数を数えます。1日の適量は年齢、性別、活動量から自分の適量を知り、1日に何をどれだけ食べたらよいか考えましょう。

活動量の見方

性別	年齢	活動量	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	6~9歳	活動量低い	1,800kcal (±200kcal)	4~5	5~6	3~4	2	2
	70歳以上		基本形 2,200kcal (±200kcal)	5~7	5~6	3~5	2	2
	10~11歳			7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
	12~17歳	活動量ふつう以上	2,600kcal (±200kcal)				2~3	2~4
女性	6~9歳	活動量低い	1,800kcal (±200kcal)	4~5	5~6	3~4	2	2
	70歳以上		基本形 2,200kcal (±200kcal)	5~7	5~6	3~5	2	2
	10~17歳			7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
	18~69歳	活動量ふつう以上	2,600kcal (±200kcal)				2~3	2~4

●低 い：1日中ほとんど座っている。 ●ふつう：座っている時間もあるが、歩行や軽いスポーツ等を1日5時間程度行う。
※子どもの牛乳・乳製品の目安：成長期に必要なカルシウムを十分取るために大人よりも少し多めになっています。

組み合わせでバランスよくたべましょう!

料理グループの紹介と料理例

主食

ごはん、パン、麺などを主材料とする料理で、炭水化物の供給源

1つ ● ご飯1杯(小盛り) ● 食パン1枚 2つ ● うどん1杯 ● ラーメン1杯 ● スパゲッティ1皿

副菜

野菜やきのこ、芋、大豆を除く豆類、海藻などを主材料とする料理で、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源

1つ ● ポテトサラダ ● 具たくさん味噌汁 ● きんぴらごぼう ● ひじきの煮物 2つ ● 野菜炒め

主菜

魚、肉、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理で、たんぱく質の供給源

1つ ● 目玉焼き ● 冷奴 ● 納豆 2つ ● 刺身 3つ ● ハンバーグ ● から揚げ

牛乳・乳製品

牛乳、ヨーグルト、チーズなどで、カルシウムの供給源

1つ ● ヨーグルト1パック ● スライスチーズ1枚 2つ ● 牛乳1本

果物

柿や桃などの果物や、イチゴ、スイカなどの果実的な野菜でビタミンCやカリウムの供給源

1つ ● イチジク2個 ● 八朔半分 ● 桃1個 ● 柿1個 ● キウイフルーツ1個 ● イチゴ6個

菓子・嗜好飲料

1日200kcal以内を目安に

200kcalの目安 ● ショートケーキ小1個 ● 甘い飲み物コップ2.5杯 ● ビール500ml
● 日本酒1合 ● どんら焼き1個 ● ポテトチップ半袋

コマの記入例

3食の食事ごとに主食、副菜、主菜などのグループごとにSV数を数えます。その数だけコマを塗って、適量食べられるようバランスを見ましょう。

1日デスクワークをしている男性 基本形(エネルギー2,200kcal)のメニュー例

	食べたもの	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	おにぎり2個	2				
	具たくさん味噌汁		1			
	目玉焼き			1		
	ひじき煮もの		1			
	フルーツヨーグルト				1	1
昼食	米粉パン	2				
	鶏肉の金山寺味噌焼き			3		
	白菜と八朔のサラダ		1			
	イチゴ					1
	牛乳				1	
夕食	大根ごはん	1	1			
	メ豆腐			1		
	トウモロコシと枝豆のかき揚げ		1			
	水菜の梅おろし和え		1			

合計 5 っ(SV) 6 っ(SV) 5 っ(SV) 2 っ(SV) 2 っ(SV)

