



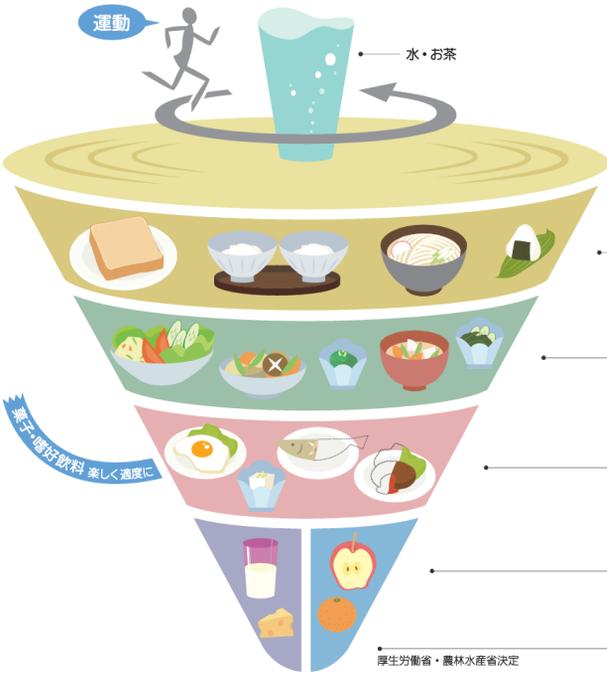
食事バランスガイドとは？

今回は食事バランスガイドについて、ご紹介します。「食事バランスガイド」は、「1日に」「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、料理や食品の望ましい「組み合わせ」や「おおよその量」で示されたものです。

※例 想定エネルギー量(基本形) 2200kcal ± 200kcal /日/人

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
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形) 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、いも、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 = 真たくさの味噌汁 = ほろりん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことコンチーペ 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮つけごし
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個 = 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 = 牛乳瓶1本分 2つ分 =
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 = ※2 梨半分 = ※2 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

※拡大図等はここをクリック→ [「食事バランスガイド」について：農林水産省](#)

(引用)農林水産省「食事バランスガイド」について

※1日分の適量について

食事の適量(どれだけ食べたらよいか)は、右図のように、性別、年齢、身体活動量等によって異なります。右図の拡大図等については、以下のWebサイトより確認できます。

※Webサイト(拡大図等): [ここをクリック→ 一日分の適量](#)

(引用)農林水産省「1日分の適量について」

		適量チェック! CHART							
		エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物	女性	
男性	6~9才	1400	4~5	5~6	3~4	2	2	6~11才 70才以上	12~17才 18~69才
	70才以上	~2000	4~5	5~6	3~4	※2 2~3	2		
	10~11才	2200	5~7	5~6	3~5	2	2		
	12~17才	±200	5~7	5~6	3~5	※2 2~3	2		
	18~69才	2400	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3		
	~3000	6~8	6~7	4~6	※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 身体活動量の見方
「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とるためにも、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。



「どれだけ食べたらよいか」は、1つ、2つ...と「つ(SV)」で数えます。ぜひ実践してみましょう。