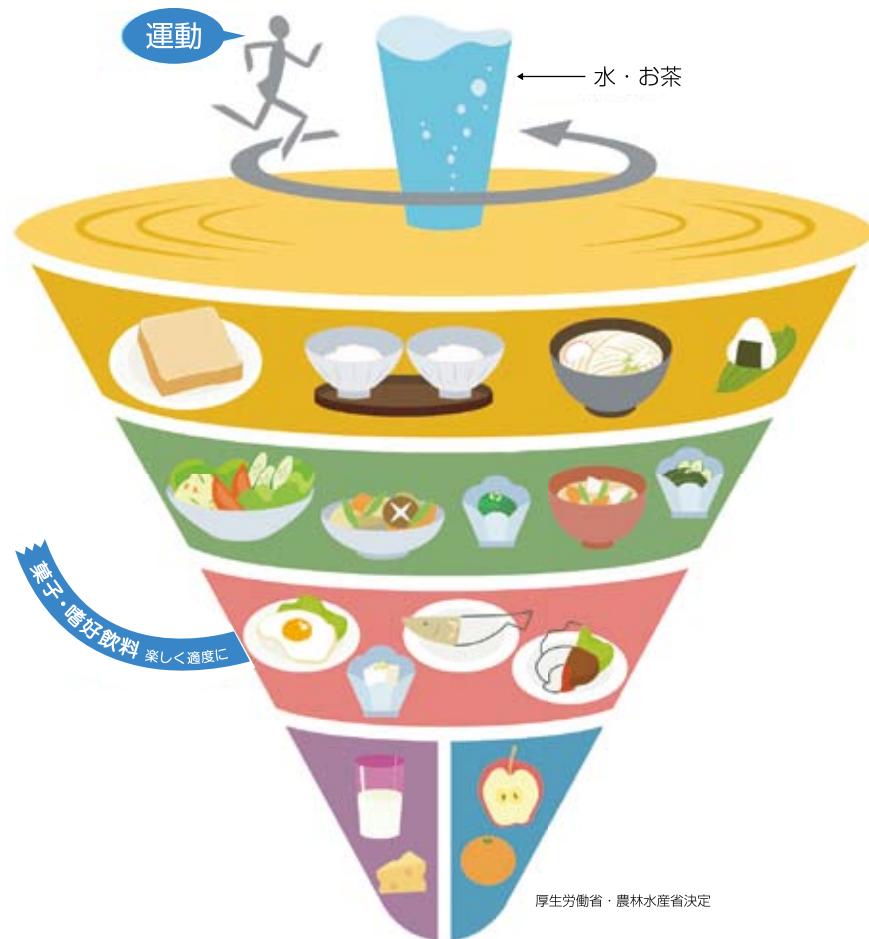


食事バランスガイド

「食事バランスガイド」を知って、使って、健康づくりをすすめましょう。

「食事バランスガイド(厚生労働省・農林水産省決定)」は、1日の食事で**「何を」「どれだけ」**食べればよいか、イラストを使って分かりやすく示したものです。



「食事バランスガイド」とは？

- ★ 私たちの食事で1日に**「何を」「どれだけ」**食べればよいか、イラストを使って分かりやすく示したものです。
- ★ イラストは、“コマ”をイメージしています。コマが回転を続けるために、バランスのとれた食事と運動がかかせないことを表現しています。バランスの良くない食事では、コマが倒れてしまいます。
- ★ コマは**「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」**の5つのグループからつくられています。それぞれの料理グループから、1日に必要な料理の数をとることで、食事のバランスを考えることができます。多すぎても少なすぎてもコマは倒れてしまいます。
- ★ 料理や食品の数は、1つ、2つのように**「いくつ(何 サービング)**」と数えます。
- ★ 毎年**6月**は**「食育月間」**、毎月**19日**は**「食育の日」**です。

「食事バランスガイド」を活用して、自分や家庭の食事を見直してみませんか。



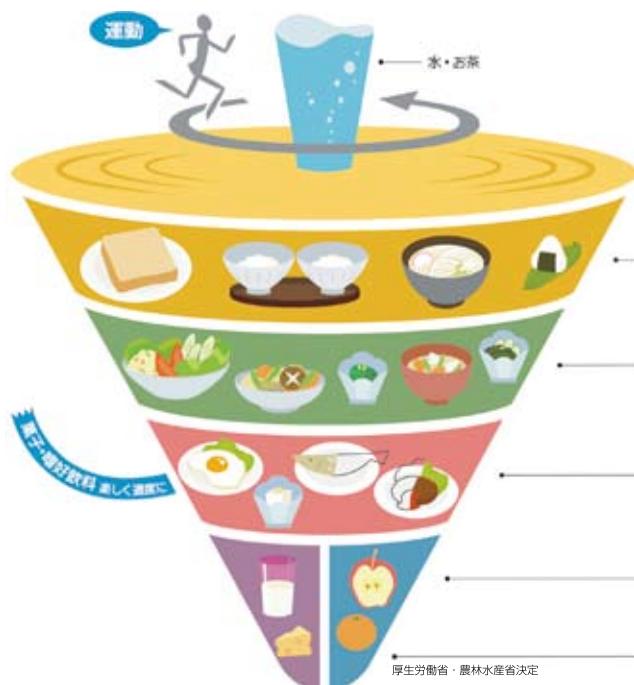
いわき市

食事バランスガイドで健康づくり!!

食事の適量(どれだけ食べたらよいか)は、性別、年齢、活動量によって異なります。

コマのイラストは、2200±200kcal(基本形)を想定した料理例が表現されています。

食事バランスガイドを使って、自分の適量を確認しましょう。



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

1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分	ごはん中盛り1杯	うどん1杯	もりそば1杯	スパゲッティ
2分	野菜サラダ	さゅうりとうわの物	具たくさん味噌汁	ほうれん草のひじきの煮物
3分	野菜の煮物	野菜炒め	芋の煮っこがし	煮豆
4分	冷奴	納豆	目玉焼き一皿	焼き魚
5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
6分	みかん1個	りんご半分	かき1個	梨半分
7分	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

1日に必要なエネルギーと「摂取の目安」

男性

	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
6~9才							
70才以上	低い ふつう以上	1400~2000	4~5	5~6	3~4	2 ※2~3	2
10~11才							
12~17才 18~69才	低い ふつう以上	2200±200 基本形	5~7	5~6	3~5	2 ※2~3	2

女性

6~9才
70才以上

10~11才

12~17才
18~69才

単位: つ(SV)
SVとは サービング
(食事の提供量)の略

身体活動量 「低い」 1日のうち座っていることがほとんど

「ふつう以上」 「低い」にあてはまらない人

- ・強いスポーツ等を行っている場合は、さらに多くのエネルギーを必要とするので、身体活動の程度に応じて適宜調整しましょう。

*牛乳・乳製品の学校給食を含めた子ども向けの摂取量は、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるために、少し幅をもたせた目安にするのが適当です。

上の表で確認したあなたの「 つ」を記入してみましょう。

主 食	副 菜	主 菜	牛 乳	果 物
つ	つ	つ	つ	つ

*糖尿病、高血圧などで食事指導を受けて
いる方は、その指示に従ってください。

一日の食事の例

朝 食

ごはん(大) 主食2つ
とろろ 副菜1つ
具沢山みそ汁 副菜1つ
ヤーコン金平 副菜1つ
目玉焼き 主菜1つ
牛乳 牛乳・乳製品2つ



昼 食

ごはん(中) 主食1.5つ
やさい煮 副菜1つ
ポテトサラダ 副菜1つ
豚肉しょうが焼き 主菜2つ
デザート
イチジク 果物1つ
麦茶 水・お茶



夕 食

ごはん(中) 主食1.5つ
はちはい汁 副菜1つ
ひじき炒め煮 副菜1つ
めひかりから揚げ 主菜2つ
いちご 果物1つ



合 計

- 主食 5つ
- 副菜 7つ
- 主菜 5つ
- 牛乳・乳製品 2つ
- 果物 2つ

コマで表してみると…



野菜がたっぷり摂れている、
バランスゴマになりました。



バランスの良い食習慣のポイント!

1、食事が基本！健康は食事から

- 主食、副菜、主菜を組み合わせましょう。

2、朝食は欠かさず！

- 「お手軽バランス朝食のすすめ」
主食、副菜、主菜を食卓に。



3、外食でも、野菜料理を！

- 外食では野菜が不足しがちになります。意識して野菜料理を1品加えましょう。



食生活で内臓脂肪を減らそう！

このチェック表であてはまる項目が多い方は、食生活の改善が必要です。
チェックをして、その項目を意識しながら食生活を見直しましょう。

改善ポイント

- いつもお腹いっぱい食べる。
- 朝食を抜くことが多い。
- よく噛まずに早食いしている。
- 食事をとる時間が不規則。
- 夜遅い時間に食事をすることが多い。

- 3食規則的に食べ、就寝3時間前までに食べましょう。
- 夜遅い場合は夕食を軽めに。よく噛んでゆっくり食べると満腹感も早めに訪れます。

- 揚げ物など油っぽいものによく食べる。
- 魚よりも肉をよく食べる。
- 野菜や海藻類はあまり食べない。
- 濃い味付けが好きだ。
- マヨネーズはたっぷり使う。
- 外食では、丼ものなど単品メニューをよく食べる。

- 揚げ物や炒め物より、煮物や焼き物、蒸し物を選びましょう。
- ドレッシングやマヨネーズは使う量に注意しましょう。薬味やレモン汁などで料理の味を引き立てましょう。減塩にもつながります。
- 外食時は定食を選ぶと、よりバランスよく食べられます。

- 甘いものについつい手が伸びる。
- 酒のつまみは別腹だ。
- お酒を飲みすぎだと周囲から言われる。
- たばこを吸う。
- ジュースや砂糖入りのコーヒー・紅茶をよく飲む。

- 間食は、時間と1回に食べる量を決めましょう。
- お菓子は身近なところに置かない・買い置きしないことが肝心。また栄養表示（エネルギー等）を見る習慣をつけましょう。
- 喫煙は動脈硬化を促進し、周囲にも害を及ぼしますので、思い切って禁煙しましょう。

あなたの結果はいかがでしたか？

チェック日 平成 年 月 日 個

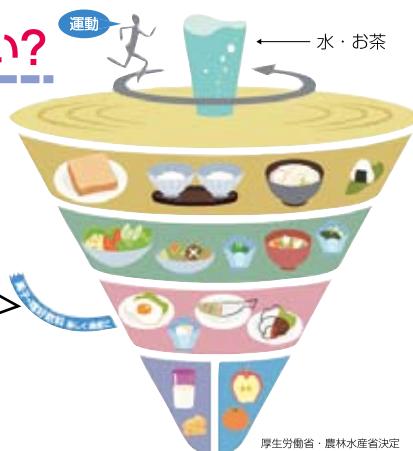
健康は日々の努力から…。

1年後の目標は？

平成 年 月 日 個

チェック項目が多い方は、1つでも減らしましょう。

おやつの量はどのくらい？



菓子・嗜好飲料
1日200kcalが目安

200kcalの目安



ビール500ml



ショートケーキ約1/2個



どら焼き1個



板チョコレート約1/2枚

いわき市保健所地域保健課健康増進係

いわき市内郷高坂町四方木田191 (いわき市総合保健福祉センター2階)

TEL.0246-27-8594 FAX.0246-27-8607