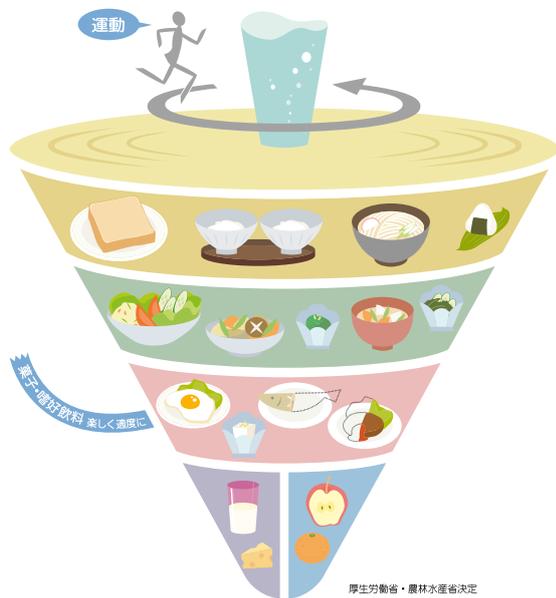


活用できていますか？食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、平成17年6月に、厚生労働省と農林水産省の合同により、一般の人々がいわゆる栄養教室等での改まった学習をしなくても、手軽に、気楽に、バランスのよい食べ方ができるようになることを目指し、作成されました。

食事バランスガイドでは、毎日の食事を主食／副菜／主菜／牛乳・乳製品／果物の5つに区分し、区分ごとに各料理の1回当たりの標準的な量をだまかに示す「つ(SV)」という単位を用いています。



イラストでは、「コマ」をイメージして食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということを表しており、上から、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、果物と牛乳・乳製品は並列に表現されています。

また、コマが回転することは、運動することを連想させるということで、回転(運動)しないと安定しないということも、合わせて表現されています。

コマの軸となるのは、水・お茶といった水分であり、食事の中で欠かせないものとして表現されています。

菓子・嗜好飲料は食生活の中で楽しみとしてとらえられ、食事全体の中で適度にとる必要があることから、イラスト上ではコマを回すためのヒモとして表現し、「楽しく適度に」というメッセージがついています。

●5つの区分と料理例

【主食(ごはん・パン・麺など炭水化物の供給源)】

市販のおにぎり1個分がこの「1つ分」に当たります。

【副菜(野菜・いも・豆・海藻などビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)】

野菜サラダや野菜の小鉢がこの「1つ分」に当たります。

【主菜(肉・魚・卵料理・大豆食品などたんぱく質の供給源)】

目玉焼き1個や冷奴(豆腐1/2丁)、納豆1パックがこの「1つ分」に当たります。

【牛乳・乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズなどカルシウムの供給源)】

牛乳コップ半分やヨーグルト1カップがこの「1つ分」に当たります。

【果物(りんご、みかん、すいか、いちごなどビタミンC、カリウムの供給源)】

みかん1個がこの「1つ分」に当たります。

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
男性	6~9才	1400				2	
	70才以上	~2000	4~5	5~6	3~4	※2 2~3	2
	10~11才	2200					
	12~17才	±200	5~7	5~6	3~5	2	2
	18~69才	~3000	6~8	6~7	4~6	※2 2~4	2~3
女性	6~11才						
	70才以上						
	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

※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

食事の適量(どれだけ食べたらよいか)は性別、年齢、身体活動量によって異なりますが、上記のチェックチャートより、簡単に把握できます。1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考に、食事バランスガイドを活用してみたいかがでしょうか。

本記事の詳細は下記サイトをご参照下さい。

[「食事バランスガイド」について | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](http://mhlw.go.jp)

[「食事バランスガイド」について:農林水産省 \(maff.go.jp\)](http://maff.go.jp)