

しっかりと
バランス良い
食事で
健康な毎日

あなたの食事バランスをチェックしてみましょう!

1日に「何を」「どれだけ」食べればバランス良い食事なのか知っていますか?

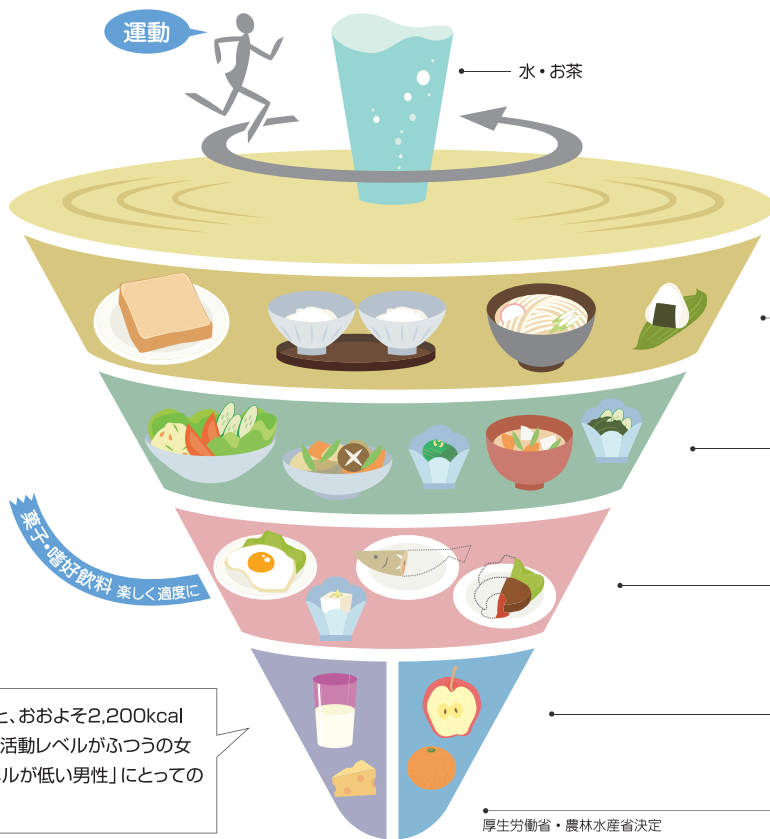
健康な毎日をおくるためには、ごはんと一緒に肉や魚・野菜・牛乳・乳製品・果物などをバランスよく3食きちんと食べることが大切です。バランスよくしっかり食べるために、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、その目安を知っておきましょう。食事バランスガイドを利用して5つのグループからなる食品を食べましょう。

■運動はコマの回転
回転することでコマが
はじめて安定するよう
に、人間にとっても
運動は欠かせません。

■水分は軸
コマの軸のように、
水やお茶などの水分は
食事に欠かせません。

■コマを回す
ためのヒモ
お菓子、嗜好飲料は
食生活の楽しみ。
バランスを考えて適度
に取ることが大切です。

このイラストの料理例を合わせると、おおよそ2,200kcalです。これは、「10～69歳で身体活動レベルがふつうの女性」、「12～69歳で身体活動レベルが低い男性」に合った1日分の適量を示しています。



厚生労働省・農林水産省決定

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

食事バランスガイドは食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。

1日分	料理例
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 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことろ 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
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 = 目玉焼き一皿 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まくらとイカの刺身 2つ分 = 焼きたまご = 魚の天ぷら = まくらとイカの刺身 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 = 牛乳瓶1本分
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 = 梨半分 = 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