

# は～い！ 栄養士です



厚生労働省、農林水産省決定

左の図は、日本で古くから親しまれてきた「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転(運動)することによって初めて安定するということを表しています。水・お茶といった水分を軸として、食事の中で欠かせない存在であることも強調しています。

コマの中では、1日分の料理・食品の例を示しています。これは、ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとつての適量を示しています(このイラストの料理例を合わせると、おおよそ2200kcalあり)。

まずは、自分の食事内容とコマの中の料理を見くらべてみてください。

# 食事バランスガイド

1日分	料理例
<b>5-7 主食</b> (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)がっさら4杯程度	1つ = 白米(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ = ごはん(中盛り)1.5杯、うどん1杯、めん(そば)1杯、冷やしうどん 2つ = ごはん(中盛り)2杯
<b>5-6 副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ = 白菜炒め、肉の旨みとわかめ、きんぴら、豆の旨み、ほうろく、ひじきの煮物、もやし炒め、味噌汁 2つ = 白菜炒め、野菜炒め、芋の旨み、わかめ、きんぴら
<b>3-5 主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ = かつ、鶏肉、日本産卵料理、魚料理、豚肉料理、鶏肉料理、大豆料理 3つ = かつ、鶏肉、日本産卵料理、魚料理、豚肉料理、鶏肉料理、大豆料理
<b>2 牛乳・乳製品</b> 牛乳だったら1本程度	1つ = 牛乳(アパルテ、アールスメル)、ヨーグルト(アパルテ、アールスメル)、チーズ(1個) 2つ = 牛乳(1本)
<b>2 果物</b> みかんだったら2杯程度	1つ = みかん1個、りんご半分、バナナ1個、梨半分、ぶどう1房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

※コマの中のイラストは、あくまでも一例です。実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の『料理例』を参考に、いくつに該当しているかを確かめ、1日ごとの目安の数値と比べることが大切です。

ステップ1

自分が一日に必要なエネルギー量をチェック！

ステップ2

料理区分ごとの摂取の目安をチェック！

年齢・性別	エネルギー量 (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6-9歳 男女	1600	4-5		3-4		
10-11歳 男	1800	4-5		3-4		
10-17歳 女	1800	4-5	5-6		2	2
12-17歳 男	2200	5-7		3-5		
18-69歳 女	2400	5-7		3-5		
18-69歳 男	2600	7-8	6-7	4-6	2-3	2-3
70歳以上 男女	2000	7-8	6-7	4-6	2-3	2-3

※身体活動レベルの見方  
「低い」=1日のうち座っていることがほとんど。  
「ふつう」=座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。

「食事バランスガイド」の詳細は、[http://www.maff.go.jp/food\\_guide/balance.html](http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html) でも確認いただけます。