

# 食事バランスガイド

## 食事バランスガイドとは？

1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いか、料理の組み合わせと量をイラストで分かりやすく示したものです。5つの料理グループで構成されており、どれかが足りないとコマは倒れてしまいます。イラストと実際の食事を見比べて何をどう組み合わせて食べるとバランスがよくなるのか、ぜひチェックしてみてくださいね！



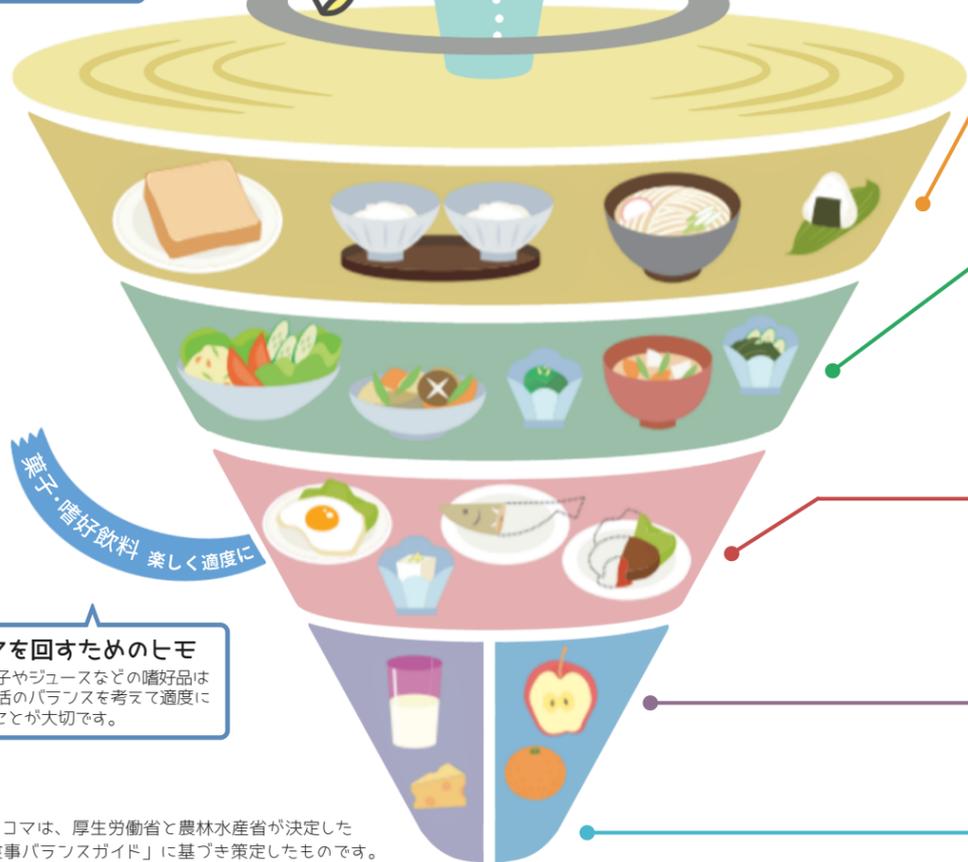
あなたのコマはうまく回るでしょうか？

運動

運動でコマが安定  
コマは回転することで安定するように健康づくりには適度な運動が必要です。

水分が軸になる  
コマの軸のように、水分は食事の中で欠かせません。

水・お茶



糖子・嗜好飲料 楽しく適度に

コマを回すためのヒモ  
お菓子やジュースなどの嗜好品は食生活のバランスを考慮して適度にすることが大切です。

このコマは、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

## 1日分

想定エネルギー量  
2,200kcal±200kcal (基本形)

5~7 主食 [ごはん パン・麺]  
ごはん(中)で4杯程度  
主に炭水化物の供給源

5~6 副菜 [野菜・きのこ いも・海藻料理]  
野菜料理5皿程度  
主にビタミン、ミネラル  
食物繊維の供給源

3~5 主菜 [肉・魚・卵 大豆料理]  
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度  
主にタンパク質の供給源

2 牛乳・乳製品  
牛乳だったり1本程度  
主にカルシウムの供給源

2 果物  
みかんだったり2個程度  
主にビタミンC、カリウムの供給源

## 料理例

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

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 = きのこソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿

2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身

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

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

2つ分 = 牛乳瓶1本

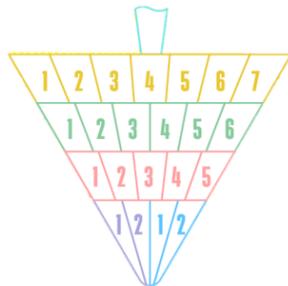
1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

SV：サービング（食事の提供量）の略

## 1日に摂る食事の目安量（SV）を知ろう！

食事量の目安は一日に必要なエネルギー量によって異なります。自分の年齢や性別・活動量に応じたエネルギー量をもとに、どのグループの料理を一日にどれだけ食べたらよいのか確認してみましょう。

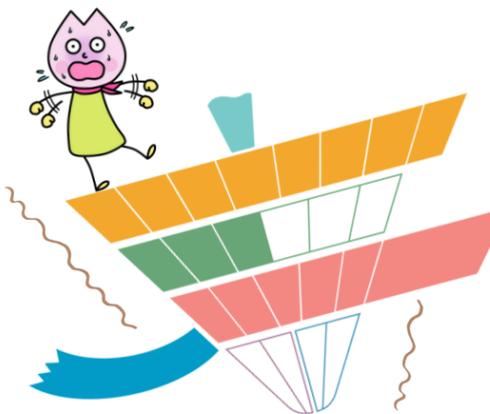
性別	年齢・活動量	エネルギー量	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	6~9歳 身体活動量が低い	1400~2000kcal	4~5	5~6	3~4	2 ※2 (2~3)	2
	70歳以上 身体活動量がふつう以上	2200kcal ±200kcal	5~7	5~6	3~5	2 ※2 (2~3)	2
	10~11歳 身体活動量が低い	2400~3000kcal 基本形	6~8	6~7	4~6	2~3 ※2 (2~4)	2~3
女性	6~11歳 70歳以上						
	12~17歳 18~69歳						



※1 身体活動レベル「低い」：生活の大部分が座位の場合。「ふつう以上」：座位中心だが仕事・家事・通勤・余暇での歩行や立位作業を含む場合、または歩行や立位作業が多い場合や活発な運動習慣を持っている場合。

※2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安については：成長期に特に必要なカルシウムを十分とするためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2つ~3つ（SV）、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合では、4つ（SV）程度までを目安にするのが適当です。

## 今日食べたものを確認してみよう！



健康なカラダづくりにはバランスのとれた食事が大切！  
あなたの食生活、コマはバランスよく回りますか？

完璧なコマになっていなくても大丈夫です。  
一週間の期間でバランスの調節を行いましょう！

