

食事 バランス ガイド

ココロとカラダの ザ★スマート術

スマートな
生活の第一歩は、
GOOD!な食生活。
20代、30代の
アナタにおくる
「食事バランスガイド」。



ようこそ、ザ☆スマート術へ

ザ☆スマート術を手にとったアナタ、
どんな願いを持ってる？

女子・男子にもてたい、

カッコよく・キレイになりたい、

仕事ができる男子・女子になりたい…、

そんな願いを、ココロとカラダを

スマートにしてみよう。

ザ☆スマート術は、そんなアナタに役立つ

HOWTOを満載。



ココロとカラダを
スマートにするには？

自分の生活を 見直そう！

去年まで着ていたスーツ

がきつくなり、少し走ると息がハアハア。入浴時、鏡に映る自分の姿に、思わずがっくり。ちよつとしたことでイライラ。

最近こんな経験はない？ ココロとカラダをスマートにするには、自分の生活をちゃんとしよう。アナタの今の生活は、大丈夫？

ご飯食べてる？



運動してる？



睡眠とってる？



ストレス溜めてない？



睡眠不足やストレスが溜まっていることは、結構わかる。食事や運動の過不足は、体重の変化をみればわかる。でも、ちゃんとバランスよく食べているかってわかりにくい。そんな時は「食事バランスガイド」が強い味方。

食事バランス
ガイド



※このコマは、厚生労働省、農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、農山漁村文化協会が作成したものです。

アナタは、BADな食生活になっていない？

まさかこんな食事!?

「食事バランスガイド」はコマの形になっている。
コマは、食事のバランスがよいと回転し、悪いと倒れてしまう。



夕食は…

夕食は時間が遅いから簡単に。サラダを食べれば栄養もバッチリ!?

間食は…

夕方はお腹がすくのよね…
疲れた時は甘い物がイチバンよ。

昼食は…

ダイエット中だから少なめにね。

朝食は…

ちよつとでも長く寝ていたいもん。化粧だって時間かかるし…

食べなかった

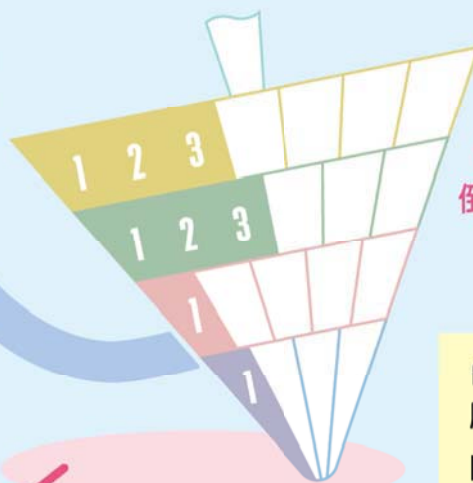
やせているのに
ダイエット
中の私



ある女子の
1日の食事

「食事バランスガイド」
のコマにすると…

ずいぶん弱々しいコマの形だね。
朝食を食べないと、エネルギー不足で頭も体も目覚めないまま1日がスタート。これじゃ代謝も悪くなるね。それに、ご飯を減らしてもお菓子を食べてたら、ダイエットも意味ないんじゃない？ そもそも、アナタにダイエットは必要？



ああ、コマが
倒れちゃったよ。

ちゃんにご飯を
食べないと
ダメなのね～



自分の BMI (体格指数) を計算して、
肥満度を調べてみよう。

■ BMI =

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

■ BMI の判定基準

→ 18.5 未満……………やせ

→ 18.5 ～ 25 未満……………標準

→ 25 以上……………肥満



夕食は…

仲間と飲むとついつい
飲み過ぎるよね。
いつもこんなもんかな？
ビールにはやっぱり
揚げ物だね！



間食は…

外回りの仕事は
のどが渴くんだよな。
ジュースを二気飲みさ。



昼食は…

はやい、うまいがイチバン。
そーいや食べてるものが
いつも同じだな…



朝食は…

一人暮らしだから作ってられないよ。
でも朝食抜きじゃお腹がすくから、
コンビニで簡単に
食べられるものを買った。

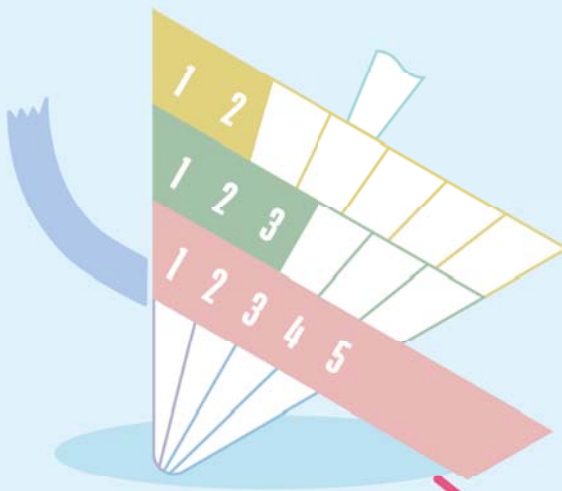
少しお腹が
でてきたけど
気にしない僕



ある男子の 1日の食事

「食事バランスガイド」
のコマにすると…

ああ、コマが
倒れちゃったよ。



ずいぶんコマの形が凸凹しているし、ヒモも太く長くなっているね。お酒や油っぽい料理が多いからカロリーもオーバーしていそう。好きなものばかり食べていたら、ますますお腹が出てくるのでは!? このままじゃ、メタボも心配…。

アナタも、もしかしてこんな食生活になってない？
「食事バランスガイド」なら、アナタの食事を簡単に
チェックできる。食べ過ぎているもの、不足しているもの
が一目でわかるから、改善点もわかりやすい。
いますぐ、「食事バランスガイド」を使ってみよう!!

やっぱり揚げ物
食べ過ぎか～



「食事バランスガイド」って？

まずは

基本をおさえよう！

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいのかを、わかりやすくコマのイラストで示したもの。食事を作らない人や外食が多い人でもわかりやすいように、「料理」で示されているのが特徴。

バランスよく食べるためには、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループをとるといいんだ。5つのグループをバランスよく食べて運動すると、コマは安定して回るけれど、どれかが足りなかったり多過ぎたりすると、コマは傾いて倒れてしまう。

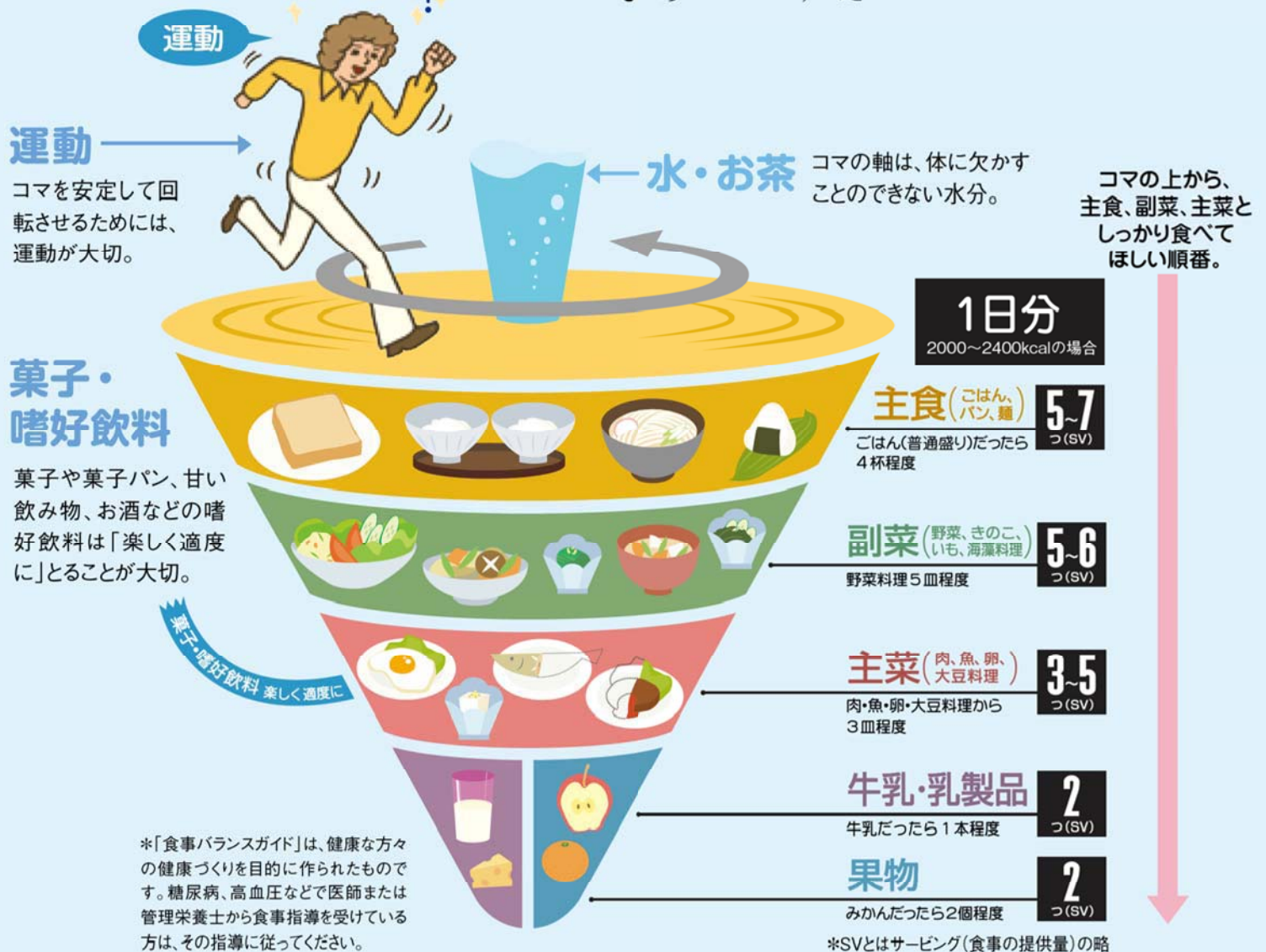
「食事バランスガイド」をもっと知ろう！

1日に5つの料理グループを、それぞれどのくらい食べているかを数えるだけ。

「どのくらい」は1つ(SV)、2つ(SV)と数える。

5つのグループごとに数え方のコツがある。基本は、料理の量と、そこにどんな食材が入っているかをみることに。

さあ、数え方を覚えよう。



料理例と数え方の目安

主食

おにぎり1個、ごはん小盛り1杯が「1つ」。ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」。麺やパスタ1人前は「2つ」くらい。



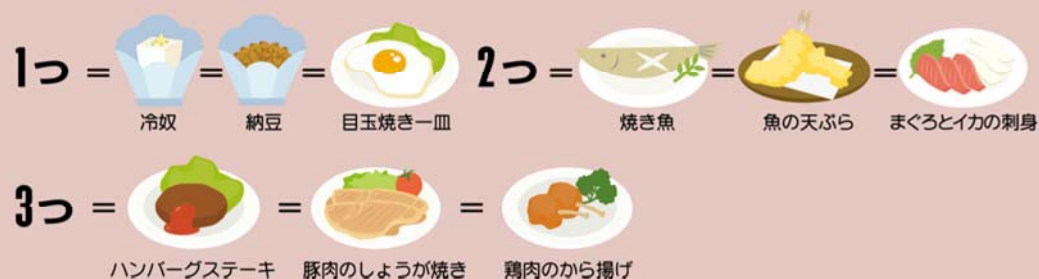
副菜

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダだけはこの量で「1つ」)。野菜100%ジュース1本(約200ml)は「1つ」。



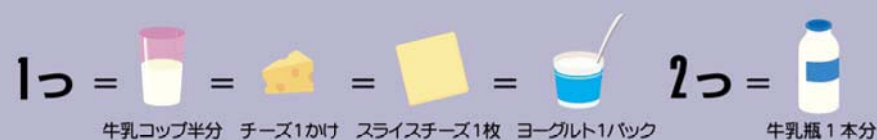
主菜

卵1個の料理は「1つ」。魚料理1人前は「2つ」、肉料理1人前は「3つ」くらいがおおよその目安。



牛乳・乳製品

ヨーグルト1パック、スライスチーズ1枚が「1つ」。牛乳瓶1本(約200ml)は「2つ」。



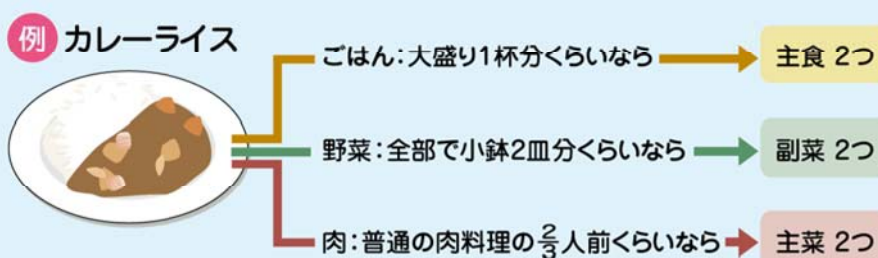
果物

みかん1個、桃1個、りんご半分、果汁100%ジュース1本(約200ml)は「1つ」。



■ 1皿に主食・副菜・主菜が盛られた料理の数え方は?

カレーライスのように、ごはんも野菜も肉も入っている料理は、「主食」「副菜」「主菜」に分けて、それぞれがどれくらい入っているかで「つ(SV)」を数えます。



あなたの食事は？

「食事バランスガイド」で 食生活をチェック！

step 1 自分の1日の適量を知ろう！

1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかは年齢・性別・運動量によって違うんだ。あなたの適量はどれ？

■ 1日に必要なエネルギーと食事量の目安

男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6~9歳	1,400kcal ~ 2,000kcal	4~5	5~6	3~4	2	2	6~11歳 70歳以上
70歳以上							
10~11歳	基本形 2,200kcal (±200kcal)	5~7	5~6	3~5	2	2	12~17歳 18~69歳
12~17歳 18~69歳	2,400kcal ~ 3,000kcal	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3	

単位: っ (SV)

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。
- 「ふつう以上」…「低い」にあてはまらない人。

※強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

※特に成長期は主食、副菜、主菜のSV数を必要に応じて調整しましょう。

step 2

1日に食べたものを思い出して書き出そう！

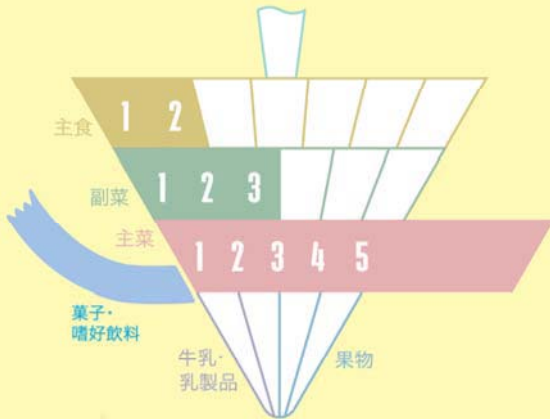
朝、昼、夕、間食と食べたものを書き出そう。次にそれぞれの料理が、どのグループのいくつになるか、数字を書き込んでみよう！（P7の料理例を参考にして数えよう。）

食べたもの	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝					
昼					
夕					
間食					
合計	っ (SV)	っ (SV)	っ (SV)	っ (SV)	っ (SV)



記入例

食べたもの	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝 メロンパン 1個 缶コーヒー 1本	菓子・嗜好飲料				
昼 カツ丼	2	1	3		
夕 鶏の唐揚げ ポテトフライ 焼きとり 枝豆 ビール中ジョッキ 3杯 焼酎 1杯		1	3 2		
		1			
	菓子・嗜好飲料				
間食 ジュース 1本	菓子・嗜好飲料				
合計	2 つ (SV)	3 つ (SV)	8 つ (SV)	0 つ (SV)	0 つ (SV)



アナタのコマは回ったかな？
でも、毎日バランスよく食べるのは難しいはず。食
べ過ぎた料理グループは次の日は控えめに、少な
かったものは多くとるようにしよう。3日〜1週
間くらいを平均してコマが回ればOKさ。

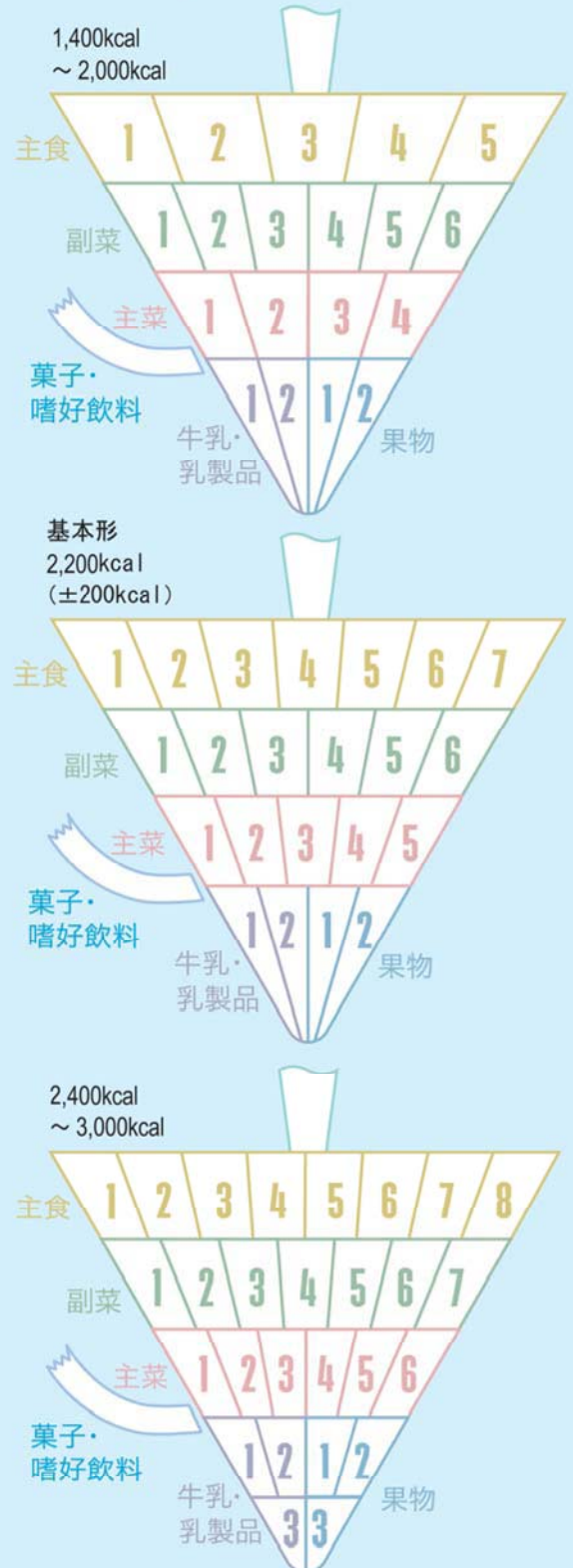
step

3

コマの形を

チェックしよう！

自分のコマを選んで
各料理グループの「つ
(SV)」の数を塗りつぶ
して、コマの形になっ
ているかチェックしよう！



よりGOODな食生活にするためには？

いつもの食事にひと工夫！

バランスよく食べるコツは、主食＋副菜＋主菜をそろえて食べること。特に野菜料理などの副菜は毎食1〜2品はとりたい。牛乳・乳製品や果物も忘れずに！朝食や間食で1日1〜2回とるといいんだ。

朝

時間がない、忙しい朝に

朝の脳はエネルギー欠乏状態。朝食を食べないと、集中力や記憶力も下がったまま。忙しくても、寝坊しても、朝食を食べれば、カラダも元気！ 頭もフル回転！

まずは、おにぎり1個からでも始めてみよう。それに手軽なトマト、スープ、ヨーグルト、フルーツなどをプラスしていけば、バランスもどんどんUP。

おにぎり2つ



トマト、スープ、フルーツ、ヨーグルト、野菜ジュースなど手軽で食べやすいものを

食欲がない朝に

夜遅くまで飲んだり食べたりして生活のリズムが乱れていない？

朝食を食べるには、生活リズムを整えることが大事。

朝食を抜くと、基礎代謝が低下してダイエットにも逆効果。また、食事の間隔が長くなると、エネルギー切れにならないようにカラダが必要なエネルギーを貯め込んだり、できるだけ使わないようにしたりするから、体脂肪がつきやすくなる。

食欲がない時は野菜ジュース、ヨーグルトなど食べやすいものでいいので、口に入れよう。



食べやすいものを



昼

忙しい昼のおきまり弁当に

昼は、買ってきた弁当が多いという人は、野菜料理などの副菜が不足しがち。いつものお弁当に、サラダや和え物などの副菜をプラスするとバランスUP。



鮭弁当



副菜がないお弁当には
サラダや和え物を

外で食べるランチに

外食するときは、できれば丼ものやめん類などの1品料理では小鉢をプラスしたり、ごはん、おかず、汁ものが揃う定食を選ぶとバランスがよい。それに揚げ物ではなく、煮物や焼き物など油の少ない料理を選ぶとカロリーも抑えられてGOOD!



丼もの



野菜料理の小鉢を

定食



夕

カラダをいたわる夕食に

夕食くらいは、ごはんのみそ汁の組み合わせで、日本の味を楽しもう。ごはんはどんなおかずとも相性がよく、食事のバランスがとりやすいんだ。おかずは野菜料理などの副菜を多めにし、肉料理などの主菜のとり過ぎに注意しよう。

夜遅くなってしまった夕食に

残業などで、決まった時間に夕食がとれないことが多いアナタ。夜遅い食事は肥満につながりやすいので気をつけて。そんな時は、料理の選び方や食べ方を工夫しよう。例えば、揚げ物など油が多いこつてり系は控えて、煮物や焼き物などのさっぱり系にしてみたら。



カツ定食
1200
kcal

たっぷり副菜
焼魚定食
640
kcal



菓子・嗜好飲料は 控之目に！

菓子・嗜好飲料は
1日200kcal以内を
目安にしよう！

「ダイエットのために、食事の量を減らしたり、食事を抜いたりしているのに、お菓子は食べる。」「お菓子を食べて、お腹いっぱいになって、ご飯が食べられない。」「お菓子を食事がわりにしている。」
あなたは、このどれかに当てはまっている？

菓子・嗜好飲料は楽しむ程度にして、ご飯をちゃんと食べたほうが、カラダは元気になるんだ。間食には、ヨーグルトや果物など、不足しがちなものを食べよう。

菓子・嗜好飲料の エネルギー量(kcal)一覧

100kcal

200kcal

300kcal

チョコレート
1/4枚 13g
70kcal

缶コーヒー
1本 190ml
75kcal

スポーツドリンク
1本 500ml
105kcal

プリン
1個 90g
110kcal

せんべい
3枚 36g
140kcal

アイスクリーム
1個 105ml
190kcal

クッキー
4枚 40g
200kcal

炭酸飲料
1本 500ml
230kcal

どらやき
1個 80g
230kcal

シュークリーム
1個 80g
200kcal

ポテトチップス

スナック菓子
(ポテトチップス)
約1/2袋 45g
250kcal

ショートケーキ
1個 100g
350kcal

メロンパン
1個 100g
360kcal

お酒と上手につき合おう！

1日に飲むお酒の適量はビールだった
ら中ジョッキ1杯(500ml)くらいだっ
て知っていた？

自分へのご褒美に、なんてつい飲み
過ぎてカロリーオーバーにならないよう
にしよう。

おつまみにも気をつけて、こってり系
でなく、あっさり系のものを選ぶ。

おすすめのおつまみ(例)



ひかえめにしたい おつまみ(例)



アルコールの エネルギー量(kcal)一覧

100kcal

200kcal

ウイスキー
(ロック・シングル)
1杯 30ml
70kcal

ワイングラス・白
1杯 100ml
75kcal

ワイングラス・赤
1杯 100ml
75kcal

缶ビール
1本 350ml
140kcal

缶酎ハイ
1本 350ml
180kcal

梅酒(ロック)
1杯 90ml
150kcal

ビール中ジョッキ
1杯 500ml
200kcal

焼酎(お湯割り)
1杯 100ml
150kcal

日本酒
1合 180ml
190kcal

GOODな食生活を実現するのは、意外とカンタン。
暮らしの中で、ちょっとした工夫をするだけでOK！
コツをつかめばカラダが変わる！ カラダが変わると意識
が変わる！ 意識が変わると生き方も変わる！ アナタ
もスマート生活をゲットしよう。

食事だけで大丈夫？

カラダをちゃんと動がそう！

「食事バランスガイド」では、運動もススメている。

運動といっても、気負うことはぜんぜんない！

普段の生活の中でちょっと工夫するだけで、

運動不足が解消される。

時間がない人には

運動にはたくさん時間があるわけではない。

若くて元気な青年なら、高い強度の運動を短時間行うだけで、リフレッシュもでき、健康効果も期待できる。

通勤・通学の時に、いつもよりスピードアップして歩いてみるのもいい。テレビを見ながら軽い筋力トレーニングをしてみるのもいい。ちよつとした工夫をして、運動を日常生活に取り入れてみよう。とにかく継続することが大事なのだ。



200kcalを

(ビール中ジョッキ1杯分・シュークリーム1個分)

消費する身体活動量

(体重60kgの場合)

運動



エアロビクス
約30分



ランニング
約25分



水泳
約25分

生活活動



歩行
約60分



自転車に乗る
約45分



階段昇降
約30分

資料：健康づくりのための運動指針2006

仕事で余裕がない人は、少しでもいいから、カラダを動かして気分転換を図ってみよう。切り替えができるようになり、仕事の能率もアップするかも。

運動が苦手でも

運動をすることが、「体苦」になってしまつては、ストレスになつてしまう。

そこで、発想の転換を。無理をせずに、生活活動の中で手軽に身体活動量を増やそう。

通勤・通学時に、ひと駅分、「歩こう!」と意気込まずに、風景を楽しみながら歩いてみよう。また、おうちの床掃除や洗車のような家事でもOK。家の中や車もキレイになって一石二鳥だ。



動楽のススメ

「運動」といっても、しかめっ面でのランニングや自転車こぎなどでなくてもいい。自分の好きなスポーツをやってみよう。運動・スポーツをすると、仲間に出会えるから、素敵なあの人に出会えるからなどでも構わないので、楽しさを追求した「動楽」がおススメだ。結果的に、カラダを動かすことで、基礎体力が付き、元気なカラダがつくられていく。

主食・副菜・主菜を
いっしょにとれる！



おうちでのご飯はどうしたらいい？

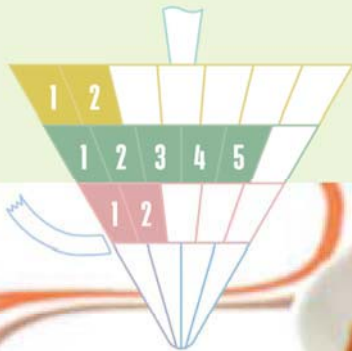
簡単ズク飯を作ろう！

副菜たっぷり「おうちズク飯」

ついつい、朝食、昼食は副菜が不足しがちに。
夕食には、副菜がたっぷりとれる料理がおススメ。

煮込み時間は不要！

コンビーフ&トマトの お手軽カレー



3

ナスを炒める

熱したフライパンに小さじ1の油を
ひき、水気をふきとったナスを入れ
る。焼き色がつくまで炒め、②に加
えて出来上がり。



2

トマト&コンビーフを 鍋の中へ

トマト、コンビーフの順に、それぞれ
缶から出して鍋に入れる。軽く炒
めたら、水を約400ml入れる。
フツフツと沸騰したら、**(A)**を入
れて煮溶かす。



1

材料を切って炒める

玉ネギは粗みじん切りにする。ナ
スは乱切りにし、水にさらす。小さ
じ1の油をひいた鍋に、すりおろし
たニンニクを入れ、弱火で炒める。
香りが出たら玉ネギを加えて、透
き通るまで炒める。

材料(2人分)

コンビーフ		1缶(100g)
ホール缶トマト	...	1缶(400g)
玉ネギ		1個(180g)
ニンニク		1かけ(3g)
(チューブ使用の場合)		4cm
水		400ml
油		小さじ1
ナス		1個(100g)
油		小さじ1
ごはん		400g
(A) 市販のカレールー		40g
胡椒		少々

1人分 663kcal

食事は、いろいろな料理を組み合わせる
のが理想的。「でも、おうちで何品も作るの
は大変...」というアナタに、簡単に作れておし
やな「ワンプレート料理」を紹介。

1 材料を切る

豆腐は8等分に切って、水切りをする。長ネギは幅2cmの斜め切り、ニラは長さ4〜5cmに切りそろえる。油揚げは食べやすい大きさに切る。

2 豆腐に味つけをする

8等分に切った豆腐をバットに置いて、**A**で下味をする。

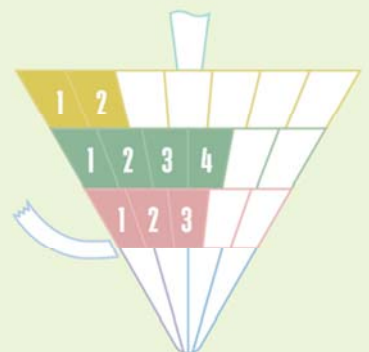
3 材料を入れて煮込む

鍋に水を約600ml入れて強火にかける。沸騰したら**1**で切った材料と**2**で味つけた豆腐を調味料ごと鍋に入れ、キムチ、モヤシ、シーフードミックスを加える。再び煮立ったら、2〜3分煮て出来上がり。ごはんと一緒にどうぞ。



海鮮豆腐チゲ鍋

仲間と食べるのもおススメ



※ごはん大盛り1杯(200g)とあわせて

材料(2人分)

- 木綿豆腐…… 半丁(175g)
- シーフードミックス(冷凍) 150g
- 長ネギ…… 1本(60g)
- ニラ…… 1束(80g)
- 油揚げ…… 1枚(40g)
- 豆モヤシ…… 1袋(200g)
- 白菜キムチ…… 150g
- 水…… 600ml
- A** 醤油…… 大さじ1
- A** 酒…… 大さじ1

1人分 629kcal

鍋のあとは… クツパへ大変身!



残った具とスープは、鍋ごと温めて、ごはんと冷蔵庫にある野菜を投入。最後にとろろを入れフツツと軽く煮込んで、クツパが完成。「クツ」はスープ、「パ」はごはんという意味で、韓国のお家庭料理。お好みでネギや刻み海苔、胡麻をトッピングしてみよう!



帰宅してから
15分で完成!



簡単、おしゃれ、バランス良しと

3拍子そろった、おうちご飯

主食、副菜、主菜が一度にとれて、見た目もおしゃれでカフェ気分。
1つの鍋でサッサと作れて、あと片付けもらくちん。

おいしいー早いーヘルシーー!

豚のスチーム丼

1 材料を切る

玉ネギは幅6mmの輪切りにする。エリンギとキャベツは食べやすい大きさに切る。

2 材料を並べて蒸す

温めたフライパンに、玉ネギ、エリンギ、キャベツ、豚肉の順に重ねる。玉ネギの高さを目安に、フライパンに水を約100ml入れてふたをし、約4〜5分蒸す。

3 タレをつくる

ごはんの上に出上がった②を盛りつける。フライパンに残った肉汁に、**A**（しょうがはすりおろしておく）を入れてトロリと煮つめて、豚丼にかける。刻み海苔をちらして出来上がり。



キャベツの塩昆布漬け

キャベツは芯を除いて、4cm大のざく切りにする。水気を切り、塩昆布と一緒にポリ袋などに入れてもみ込む。10分ほど置き、ポリ袋の上からキャベツの水気をしぼって出来上がり。

材料(2人分)

キャベツ 100g
塩昆布 10g

1人分 18kcal



材料(2人分)

乾燥ワカメ 6g
玉ネギ 90g
醤油 大さじ1
かつお節 1パック(3g)

1人分 32kcal

わかめおかか

乾燥ワカメを水で戻す。玉ネギは半分に切って薄くスライスし、水にさらして辛みをとる。ワカメ、玉ネギの水気を十分に切って、かつお節と醤油で和えて完成。



カラダもココロもホッとする

トマトベジスープ パスタ

1 材料を切る

ベーコンは1cm幅に、ニンジン、ジャガイモは1cm角に、玉ネギは粗みじん切りにする。プチトマトは、4等分に切りそろえる。



2 材料を炒める

深めの鍋でベーコンから炒め、脂が溶けたら、プチトマト以外の野菜を加えて半透明になるまで炒める。

3 スープで、パスタを茹でる

②の鍋に水を約800mlと(A)を加えて沸騰させる。その中にパスタをいれ、袋の表示時間に従って茹で、プチトマトを加える。器に盛り、パセリと粉チーズをふりかける。

材料(2人分)

ショートパスタ 160g
ベーコン 4枚(70g)
玉ネギ 1/2個(90g)
ニンジン 1/2本(100g)
ジャガイモ 1個(100g)
プチトマト 8個
水 800ml
パセリ(乾燥) 適宜
粉チーズ 適宜
(A) 固形コンソメ 1個
塩・胡椒 適宜

1人分 550kcal



材料(2人分)

玉ネギ 1個(180g)
エリンギ 1パック(100g)
キャベツ 80g
豚ロース肉(薄切り) ... 140g
水 100ml
ごはん 400g
刻み海苔 ひとつまみ
醤油 大さじ2
酒 大さじ1
(A) 砂糖 大さじ1
ショウガ 1かけ(3g)
(チューブ使用の場合4cm)

1人分 613kcal



これさえあれば、
大助かり!

即席オイキムチ

キュウリを麺棒などの固いもので叩いてひびを入れ、手で適当な大きさに割る。キムチと(A)を和えて10分ほど置いて出来上がり。

材料(2人分)

キュウリ 1本(100g)
白菜キムチ 25g
(A) ポン酢 大さじ1
ごま油 小さじ1/2

1人分 34kcal



写真のように、切り口がキザキザになって味がしみ込みやすい。大根や長イモなどの野菜でも挑戦してみよう。

副菜プラス1つ(sv) 手軽に野菜でもう一皿

忙しい朝だって、仕事帰りの疲れた夜だって、副菜が食べられる。保存容器を使えば、2〜3日ほど冷蔵保存ができちゃうよ。



レコーディングで
モチベーションUP



カラダをデザイン！
ザ★スマートカレンダー



「食事バランスガイド」で
ココロとカラダをスマートに！！

食をコントロール
フードダイアリー



フードダイアリーとザ★スマートカレンダーでWの効果。
あなたの意識が変わり、変化が現れるよ。
インターネットからダウンロードしちゃおう！

http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

農林水産省 消費・安全局消費者情報官

〒100-8950 東京都千代田区霞が関 1-2-1

TEL.03-3502-5723 FAX.03-5512-2293

委託制作／農文協

監修 福岡女子大学教授 早瀬仁美

早稲田大学教授 樋口満