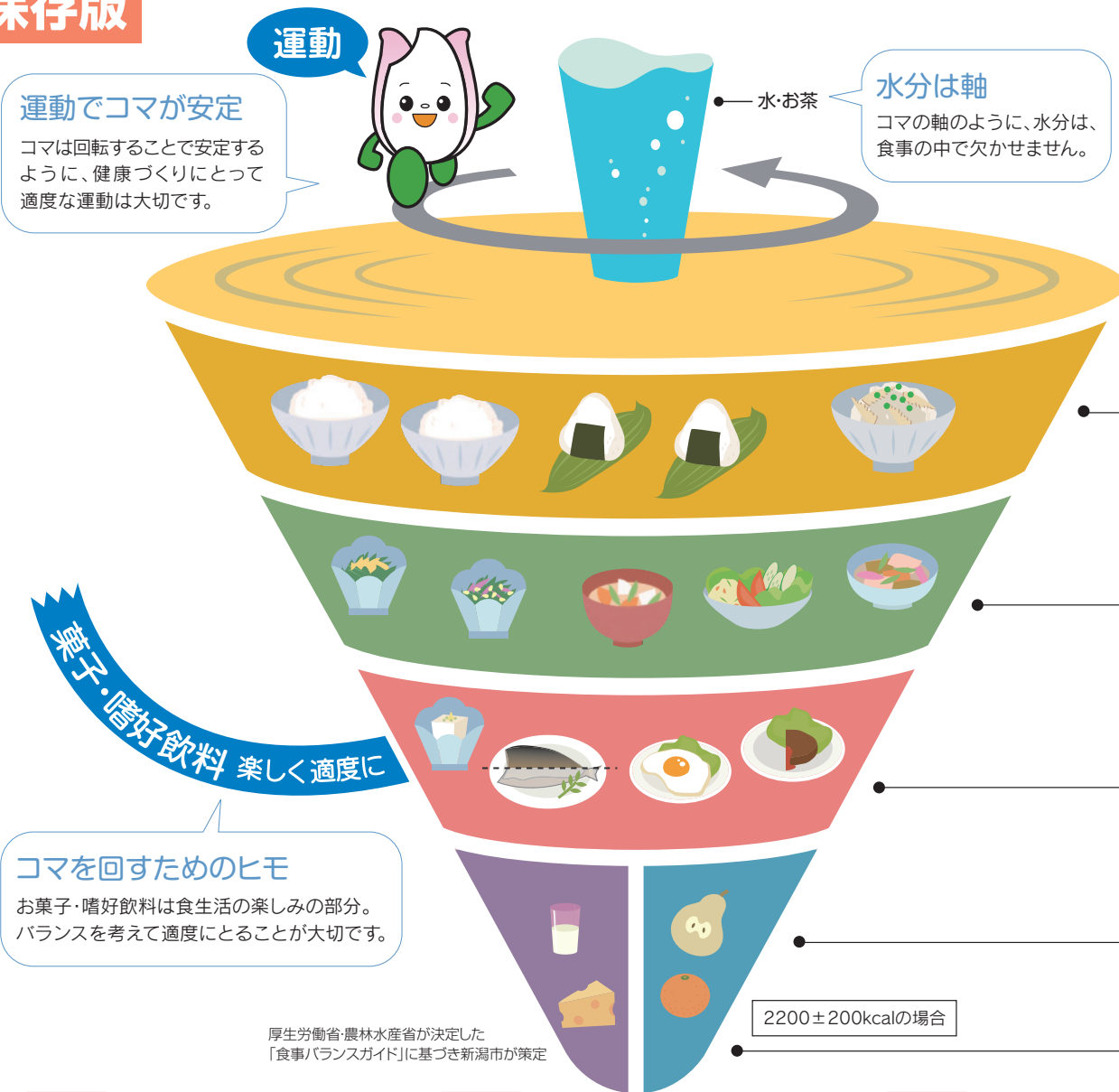


にいがた地域版 食事バランスガイド

おいしく! たのしく! 食べるコツ

「食事バランスガイド」とは1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目安の食事の目安です。



1 日 分	料 理 例	数え方の基準(めやす)
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 (8枚切、6枚切) 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = たけのこごはん うどん1杯 もりそば1杯 鮭のわっぱ飯 [主食2、主菜2]	おにぎり1個、食パン1枚 = 1つ ごはん中盛り1杯 = 1.5つ たけのこごはん = 2つ
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 = 春菊とかきのものごまあえ ほうれん草の油炒め なすそうめん(ゆでなす) 女池菜のからしマヨネーズかけ 生野菜サラダ 具だくさん味噌汁 [副菜1 主菜1] 2つ分 = のっぺい(煮物) じわ(野菜の炒め煮) [副菜2 主菜1]	サラダ1皿、小鉢の野菜料理1皿 = 1つ 中皿の野菜料理1皿 = 2つ
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 = 納豆 目玉焼き 冷奴 2つ分 = さんまのかば焼 ますの塩焼き 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	卵1個の料理、納豆1パック、豆腐1/3丁 = 1つ 魚料理1人前 = 2つ 肉料理1人前 = 3つ
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 2つ分 = 牛乳1本	ヨーグルト1パック、チーズ1かけ(1枚) = 1つ 牛乳1本 = 2つ
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 キウイフルーツ1個 梨 半分 洋なし 半分 2つ分 = スイカ1切	小さい果物1個 = 1つ 大きい果物1個 = 2つ

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

「食事バランスガイド」は原則として健康な人を対象にしています。糖尿病など、より厳密な栄養管理が必要な人は、主治医や管理栄養士に相談しましょう。

ポイント1

5つの料理グループからなる
 どれかが足りなかったり、多すぎたりすると、コマは倒れてしまいます。

ポイント2

上のグループほど多くの摂取が必要
 ごはん→野菜→肉・魚などの順にバランスよく食べましょう。

ポイント3

料理の量は「つ(SV)」で数える
 料理区分ごとに1日にとりたい数を示しています。それぞれの「つ(SV)」はグループごとに数えます。

「食事バランスガイド」を使って

お米を中心とした

日本型食生活

主食・副菜・主菜を組み合わせるとりましょう。

日本型食生活って何?

主食の米を中心として魚介類、肉類、野菜、果物などの多様な副食からなる栄養バランスに優れた食生活です。



まずは、あなたの適量を知りましょう。

1食でバランスのとれた食事をするのが難しいときは、1日でコマを回すよう心がけましょう。

	主 食	副 菜	主 菜	牛乳・乳製品	果 物	1日に必要なエネルギー量
6~9歳の男女						
10~11歳の女性						
12~69歳で身体活動量(※1)の低い女性	4~5つ(SV)		3~4			1400~2000kcal
70歳以上の女性						
70歳以上で身体活動量の低い男性		5~6		2	2	
10~11歳の男性						
12~69歳で身体活動量の低い男性	5~7		3~5			2200±200kcal
12~69歳で身体活動量がふつう以上の女性				※2 (2~3)		
70歳以上で身体活動量がふつう以上の男性				※2 (2~3)		
12~69歳で身体活動量がふつう以上の男性	6~8	6~7	4~6	※2 (2~3)	2~3	2400~3000kcal

あなたの食生活のコマは、きれいに回っていますか?

食事の量とバランスは、その人の年齢や活動量によって違います。



世代別食事バランスガイドの解説書はこちら
 農林水産省HP「食事バランスガイド」活用資料集
http://www.maff.go.jp/balance_guide/b_size/

※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:成長期に特に必要なカルシウムを十分とるためにも、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。