

かねがさき おいてみマツ



ふくさい
副菜



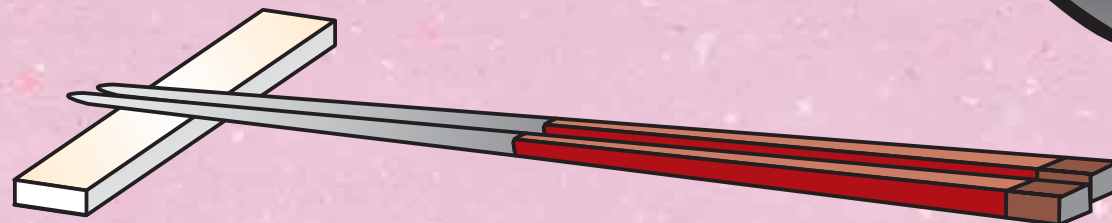
しゅさい
主菜



しゅしょく
主食



しるもの
汁物
具だくさんの汁物
又は副菜1品



毎食 主食＋主菜(たんぱく質源)＋副菜(野菜)のそろった食事を摂りましょう。よくかんで、たべましょう。

「食事バランスガイド」とは？

●「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べればよいかが一目で分かる食事の目安です。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの食品を組み合わせて、バランスよくとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量を示しています。

1日3回の食事をバランスよく食べ、適度に運動することにより、コマを倒れることなく回し、生活習慣病などの予防に役立てましょう。

※「金ケ崎町食事バランスガイド」は、厚生労働省・農林水産省のガイドラインを参考に、金ケ崎町食生活改善推進員協議会の協力のもと作成したものです。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

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(100g) = あにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 = すいとん 1.5つ分 = 雑穀ごはん(150g) 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = さつまいもごはん(200g)
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 = みぞれ和え = 具だくさん味噌汁 = あ浸し = ごまあえ = 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
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 = オムレツ 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
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(200ml)
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個 = みかん1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

あなたの1日分の食事バランスはいくつ？

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 身体活動量低い	1,400kcal 2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ	6~11歳 70歳以上 身体活動量低い
70歳以上 身体活動量ふつう以上	2,200kcal ±200kcal	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ	12~17歳 18~69歳 身体活動量ふつう以上
10~11歳 身体活動量低い							
12~17歳 18~69歳 身体活動量ふつう以上	2,400kcal 3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ (子どもは2~4つ)	2~3つ	

身体活動量……「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・運動・余暇での歩行や立体作業を含む場合、または歩行や立体作業が多い場合や活発な運動習慣を持っている場合

(例) 6～9歳 男の子の場合

<1日分の食事>

エネルギー
1,400kcal～2,000kcal

主 食	4～5つ
副 菜	5～6つ
主 菜	3～4つ
牛乳・乳製品	2～3つ
果 物	2つ

<朝食例>



ごはん(150g)……………1.5つ
具沢山の味噌汁……………1つ
目玉焼き(1個)……………1つ
トマト(中玉1/2個)………1つ
牛乳(100ml)……………1つ
りんご(1/2個)……………1つ