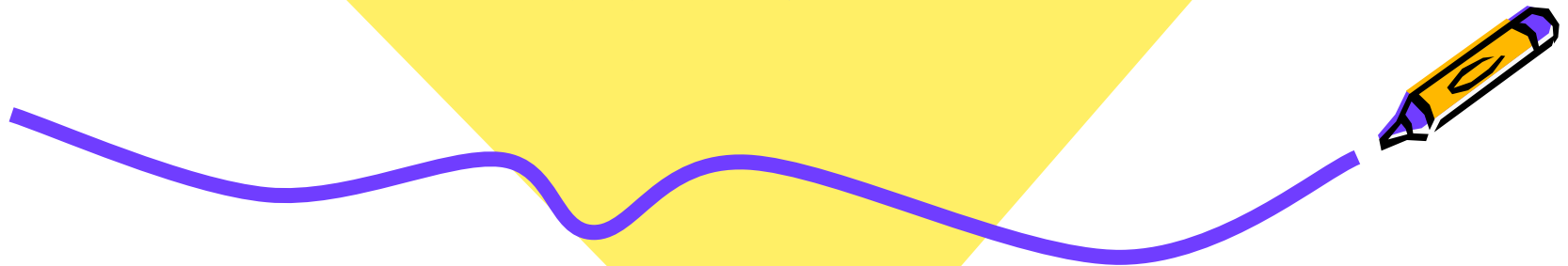




# 食事バランスガイドとは？

とちぎ健康づくりセンター



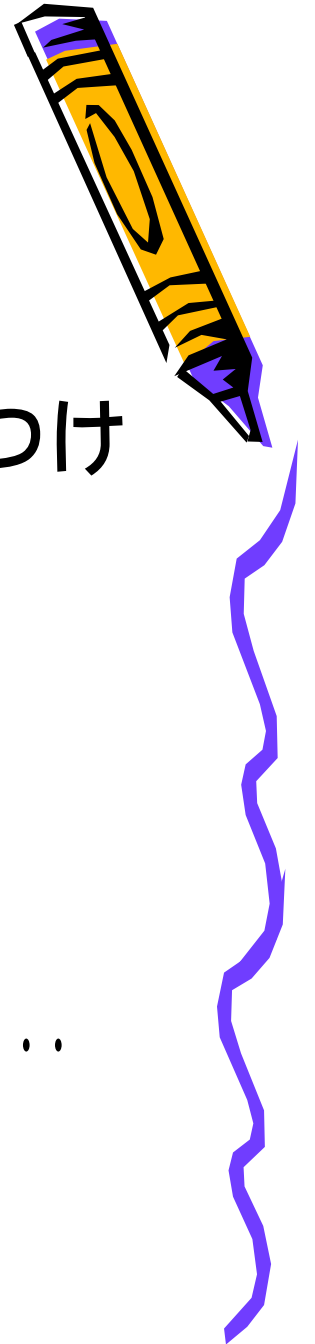
# 食事バランスガイドの目的

- 「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるためのもの



- 国民の健康づくり
- 生活習慣の予防
- 食糧自給率の向上

へと繋げるために…



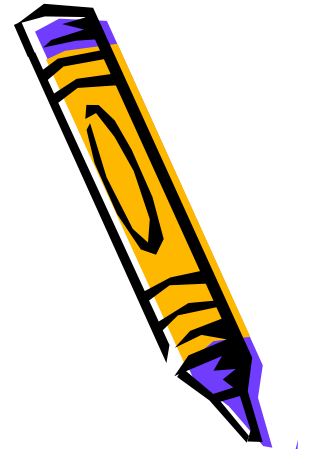
# 食事バランスガイドの特徴

- 1食単位、1日単位、それ以上の期間が考えられるが、実際の食事を組み立てる際は、1日を単位としてバランスを考えることが实际的との考えから、「1日にとるおおよその量を料理で表現」しています。
- エネルギー摂取と消費のバランスや各種栄養素等の適正量を摂取するという観点から、1日のみの食事で判断するのではなく、より長期的・習慣的な摂取を併せて考慮する必要があります。

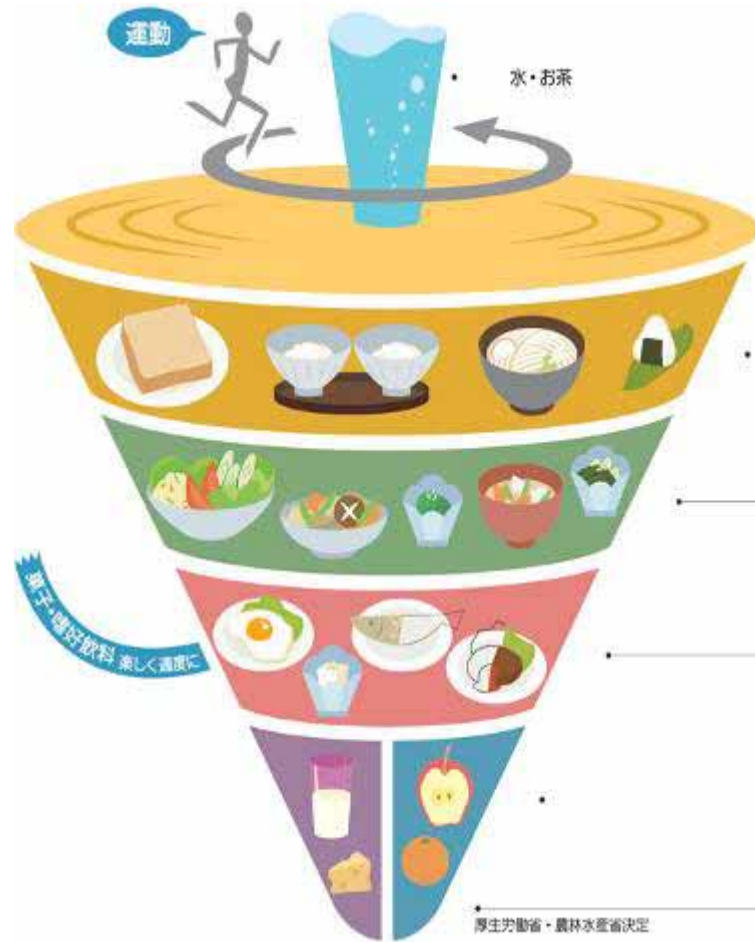


# 対 象

- 基本形は「成人」が対象
- 基本形で想定しているエネルギー量は  
約 $2200 \pm 200$  kcal
- ほとんどの女性、身体活動レベルの低い男性を  
カバーできます。
- その他の方は、この基本形を基にしながら、実  
際に活用する際の料理区分の「つ(SV)」の幅の  
調整を行いましょう。



# 食事バランスガイド



## 食事バランスガイド

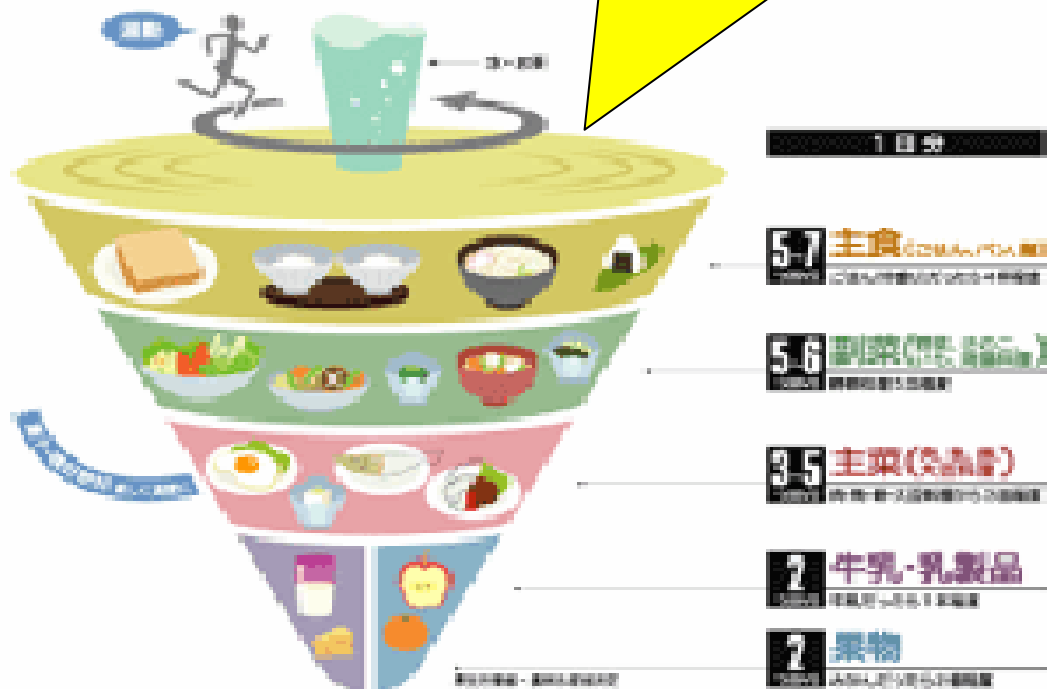
あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<b>5~7</b> 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(中盛り)1杯、おこげ1握、食パン1枚、ローソク2巻 15つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もろそば1巻、スパゲッティ
<b>5~6</b> 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、ゆずりとかぼちの、肉の角、鶏の角、ほうれん草のお浸し、むじしの漬物、煮豆、きのこコンソメ 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮つこるがし
<b>3~5</b> 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 = 鶏皮、納豆、目玉焼き1玉、煮魚、魚の丸、まぐろ(1切れ)が焼肉 2つ分 = 煮魚、魚の丸、まぐろ(1切れ)が焼肉 3つ分 = パンパースステーキ、煮肉(しょうゆの味)、豚肉(しょうゆの味)
<b>2</b> 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1杯)、チーズ(1かけ)、スライスチーズ(1枚)、ヨーグルト(1杯) 2つ分 = 牛乳(1本)
<b>2</b> 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)、かぼ1個、梨(半分)、ぶどう(2房)、桃1個

※ SVはサービング(食量の標準量の1割)の略

# イラストの解説

「コマ」をイメージとしたことで食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことを表現

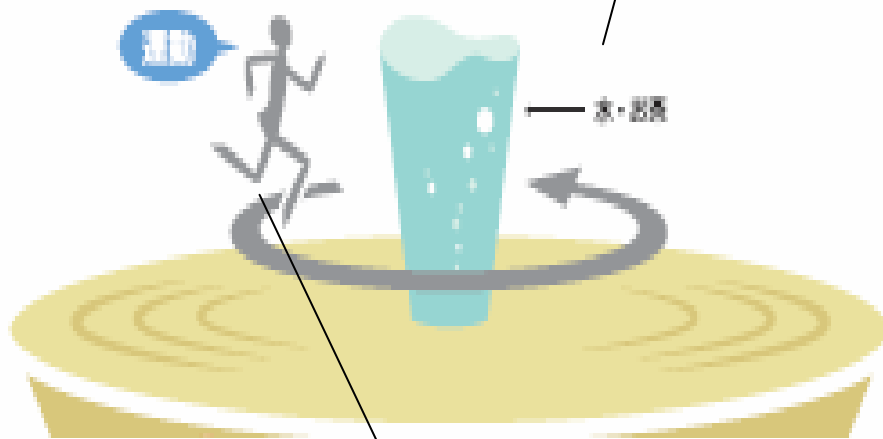


料理区分

上から  
主食  
副菜  
主菜

牛乳・乳製品、果物は並列

「水分」をコマの軸としており、食事の中で欠かせない存在であることを強調しています。



「コマ」が回転する = 「運動」することによって初めて安定することも表現しています。

1日にとる量の  
目安の数値

1日分

**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

**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

**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

**2** 牛乳・乳製品  
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

**2** 果物  
つ(SV) みかんだったら2個程度

日常的な表現で1  
日に必要な量を表  
現しています。

つ(SV) = 数量の単位として、  
「つ」と「SV」を併記しています。

SVとは？  
サービングの略語であり、食事  
の提供量の単位。

# 数量の考え方

- 基本的には、「1つ」「2つ」と指折り数えることが出来る整数
- 例外として、  
ごはんの中盛り1杯 = 1.5つ(SV)、  
ハンバーグの半分 = 1.5つ(SV)など
- 専門家が使用する場合は、数字の丸め方等を使い分ける  
【数量を整理するための基本ルール】

主材料の量的基準の2 / 3以上 ~ 1.5未満の範囲 = 1つ(SV)  
2つ(SV)以上は四捨五入で処理

(例) 副菜の1つ(SV)は主材料の素材重量が70gである。  
2/3 ~ 1.5未満は 50 ~ 100gであるから  
副菜の素材重量が50 ~ 100gであれば1つ(SV)となります。

# 主 食

主食は毎食欠かせない。副菜との組み合わせで考え、3食でとれない場合は間食時に不足分を補いましょう。



## 【料理区分】

炭水化物の供給源であるごはん・パン・麺・パスタなどを主材料する料理が含まれます。

## 【量的区分】

1つ(SV) = 炭水化物約40gを含む

1日 = 5 ~ 7つ(SV)



# 副 菜

日常の食生活では、どうしても主菜に偏り、**副菜が不足しがち**。主菜の倍程度とるよう心がけましょう。





## 【料理区分】

各種ビタミン・ミネラル及び食物繊維の供給源となる野菜・いも・豆類(大豆を除く)・きのこ・海藻などを主材料とする料理が含まれます。



## 【量的区分】

1つ(SV) = 主材料の重量約70g

1日 = 5 ~ 7つ(SV)

1つ分 =  =  =  =  =  =  = 

野菜サラダ 酢の物 味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこステーキ

2つ分 =  =  = 

野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし

# 主 菜

現代の食生活では**摂りすぎる傾向にあります**。多くならないように注意が必要です。



## 【料理区分】

たんぱく質の供給源となる肉・魚・卵・大豆及び大豆製品などを主材料とする料理が含まれます。

## 【量的区分】

1つ(SV) = たんぱく質約6g

1日 = 3 ~ 5つ(SV)

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 = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

# 牛乳・乳製品

日本人はカルシウムの摂取不足の傾向があります。毎日コップ1杯の牛乳を目安に摂取しましょう。



## 【料理区分】

カルシウムの供給源である牛乳・ヨーグルト・チーズなどが含まれる

## 【量的区分】

1つ(SV) = カルシウム約100mg

1日 = 2つ(SV)



# 果 物

果物を毎日取る習慣のない人がいます。  
毎日、適量を欠かさずとるように心がけ  
ましょう。



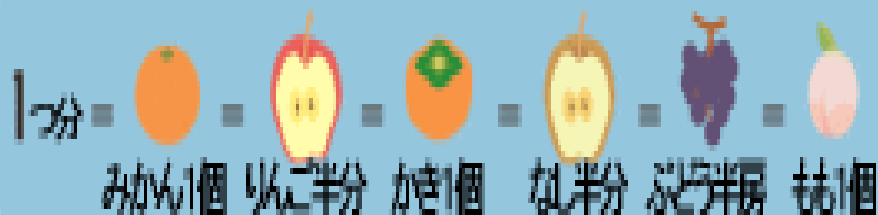
## 【料理区分】

ビタミンC・カリウムの供給源であるりんご・みかん・すいか・いちごなどが含まれる

## 【量的区分】

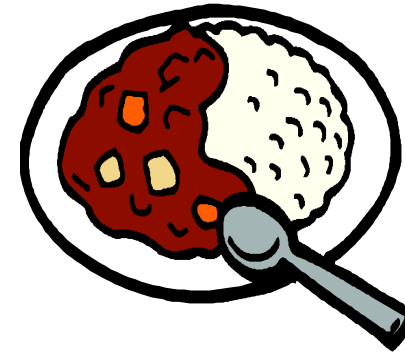
1つ(SV) = 主材料の重量約100g

1日 = 2つ(SV)



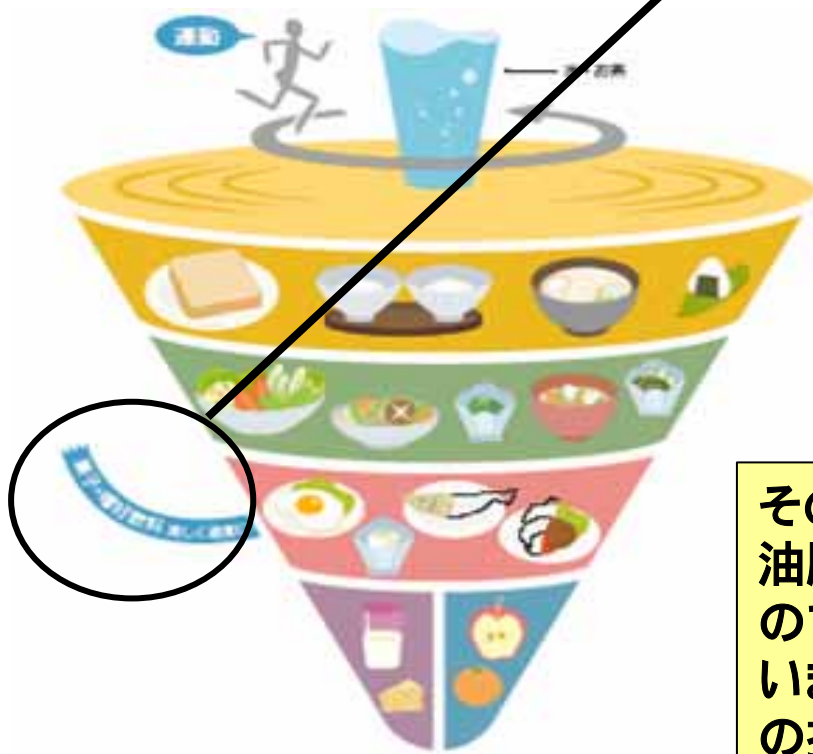
# 複合的な料理の扱いについて

- カレーライス・カツ丼などの主食・副菜・主菜といった組み合わせによる複合的な料理は、例えば、カレーライスの主材料、ごはん・じゃがいも・にんじん・豚肉の分量から、主食2つ分、副菜2つ分、主菜2つ分をカバーするものと整理します。



主食	副菜	主菜
2つ(SV)	2つ(SV)	2つ(SV)

カレーライス



菓子・嗜好飲料は、食生活の中で楽しみとして捉えられ、食事全体の中での量的なバランスを考え、適度に摂取する必要があることからコマを回すための「ヒモ」として表現し、「楽しく適度に」というメッセージを付してあります。

その他  
油脂・調味料は、料理の中に使用されているものであり、このイラストでは表現しないこととしています。しかし、総エネルギー量、脂質及び食塩の摂取量に関係してくるため料理を選ぶ時は注意が必要です。

# バランスの摂れた食事に向けて！！

「1つ分」のおおよその量を把握しましょう。

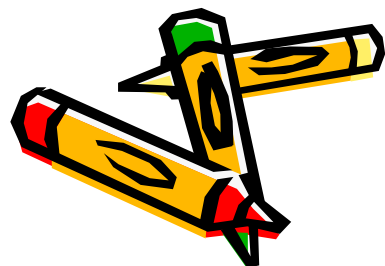
主食をしっかりとりましょう。

毎食「副菜」がある食事を取りましょう。

**外食でも副菜を1品は摂ろう！！**

朝食は必ずきちんと食べましょう。

野菜は加熱して量をかせぎましょう。

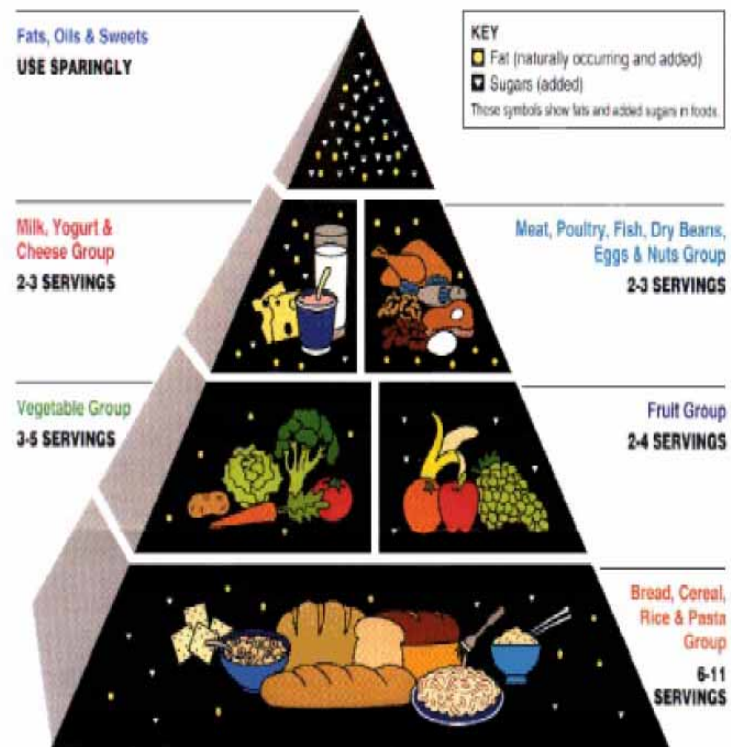


# 外国における食事バランスガイド

～こんなのもありませ～



中 国



アメリカ