

栄養だより

健康な体を維持して、食生活を送るためには、バランスのよい食事をするのが大切ですが、「バランスのよい食事」といっても、どのような食事のことをいうのか、わからない方も多いと思います。そこで、この“バランス”をわかりやすく示すため、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをイラストで示した「食事バランスガイド」が農林水産省、厚生労働省により作られました。

【食事バランスガイドについて】



コマのイラストにより、1日分の食事を表現し、食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。

毎日の食事を主食 / 副菜 / 主菜 / 牛乳・乳製品 / 果物の5つに区分し、区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いています。

主食 炭水化物などの供給源であるご飯、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理が含まれます。
* 1つ(SV) = 炭水化物約40g

副菜 ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源である野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻類などを主材料とする料理が含まれます。
* 1つ(SV) = 主材料の重量約70g

主菜 たんぱく質の供給源である、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。
* 1つ(SV) = たんぱく質約6g

牛乳・乳製品 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ます。
* 1つ(SV) = カルシウム約100g

果物 ビタミンC、カリウムなどの供給源である、りんご、みかんなどの果実及びすいか、いちごなどの果実的な野菜が含まれます。
* 1つ(SV) = 主材料の重量約100g

水・お茶 水・お茶といった水分は食事の中で欠かせないものであり、料理、飲料として食事や間食などで分量をとる必要があることから象徴的なイメージのコマの軸として表現しています。

運動 「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を表現しています。

菓子・嗜好飲料 菓子・嗜好飲料は食生活の中で楽しみとしてとらえられ、食事全体の中で適度にとる必要があることから、イラスト上ではコマを回すためのヒモとして表現し、「楽しく適度に」というメッセージがついています。1日200kcal程度を目安にしてください。

【200kcalの目安】

せんべい3～4枚、ショートケーキ小1個、日本酒コップ1杯(200ml)、ビール(500ml)、ワインコップ1杯(260ml)、焼酎(ストレート)コップ半分(100ml)

* 油脂・調味料については、基本的な料理の中に使用されているものであることから、イラストとして表現していません。料理を選ぶ際に、カロリー、脂肪、塩分の表示を併せて、チェックすることが大切です。

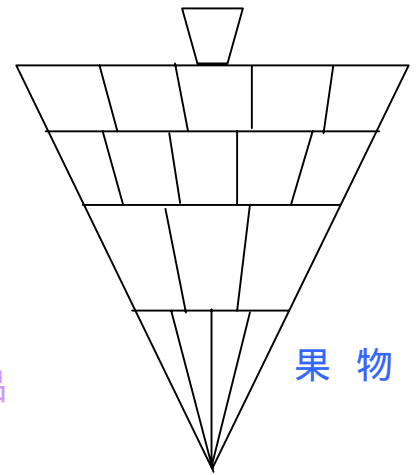
【自分自身の1日分の適量を把握しましょう】

対象者	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	乳・乳製品	果物
・6～9歳の子供 ・身体活動の低い(高齢者を含む)女性	1,600	4～5	5～6	3～4	2	2
	1,800					
・ほとんどの女性 ・身体活動の低い(高齢者を含む)男性	2,000	5～7	5～6	3～5	2	2
	2,200					
・12歳以上のほとんどの男性	2,400	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3
	2,600					
	2,800					

バランスガイドを使って練習してみましょう (例)

エネルギー	主食	副菜	主菜	乳・乳製品	果物
1,800 ~ 2,000 (kcal)	5 つ	5 つ	3 つ	2 つ	2 つ

記入してみましょう



	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝食	・ロールパン 2ヶ ・ミルクコーヒー (牛乳90ml)	1			1	
昼食	・おにぎり 2ヶ ・ポテトサラダ ・みかん 1コ	2	1			1
夕食	・カレーライス ・レタスサラダ ・柿 (1個)	2	2 1	2		1

主食
副菜
主菜
牛乳・乳製品
果物

料理例

主食

1つ分 = ごはん小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1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スpaguetティー

副菜

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味の味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのごソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

主菜

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとかの刺身

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

牛乳・乳製品

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 = 牛乳びん1本

果物

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = なし半分 = ぶどう半分 = もも1個

料理と料理の目安量
1つ(SV)分 ・ご飯 小盛り1杯(100g) ・食パン1枚(4~6枚切, 60~90g) ・ロールパン2~3個(30g×2~3)
1.5つ(SV)分 ・ご飯 中盛り1杯(150g) 2つ(SV)分 ・うどん, そば1杯(300g) ・スパゲッティー(乾100g)
1つ(SV)分 ・野菜サラダ(大皿) ・きゅうりとわかめの酢の物(小鉢) ・具たくさんの味噌汁(お椀1杯) ・お浸し, 煮豆(小鉢)
2つ(SV)分 ・野菜の煮物, 野菜炒め(中皿)
1つ(SV)分 ・冷奴(100g), 納豆(40g) 2つ(SV)分 ・焼き魚(魚の塩焼き1匹分) ・魚の天ぷら(キス2匹, エビ1匹分)
3つ(SV)分 ・肉の重量(90~100g)
1つ(SV)分 ・牛乳コップ半分(90ml) ・チーズ, スライスチーズ(20g) ・ヨーグルト1パック(100g)
1つ(SV)分 ・みかん 1個 ・りんご 半分 ・かき 1個 ・なし 半分 ・ぶどう 半房 ・もも 1個

(食生活指針)

- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀類をしっかり。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- ・塩分や脂肪は控えめに。
- ・適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- ・食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も
- ・料理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- ・自分の食生活を見直してみましょう。

月に一度の割合で栄養だよりを発行しております。皆様のご意見ご感想をお聞かせ下さい。

富山市医師会健康管理センター 担当 管理栄養士 林 小百合

076 - 422 - 4893