

# 食事バランスガイドを活用しましょう

食事バランスガイドの「内容を知っている」人が、男性8.9%、女性22.2%、「見たことがある」人は、男性22.2%、女性30%でした。

食事バランスガイドは、厚生労働省と農林水産省が策定した、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

## 適量チェック! CHART

	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物	
<b>男性</b> 6~9才 70才以上	1800 ±200	4~5	5~6	3~4	2 ※2 2~3	2	<b>女性</b> 6~9才 70才以上
10~11才	2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2 ※2 2~3	2	
12~17才 18~69才	2600 ±200	7~8	6~7	4~6	2~3 ※2 4	2~3	

※1 活動量 低い (男性10~11才, 女性10~17才)  
※1 活動量 低くない (男性6~9才, 70才以上, 女性6~9才, 70才以上)  
※1 活動量 ふつう以上 (男性12~17才, 18~69才, 女性18~69才)

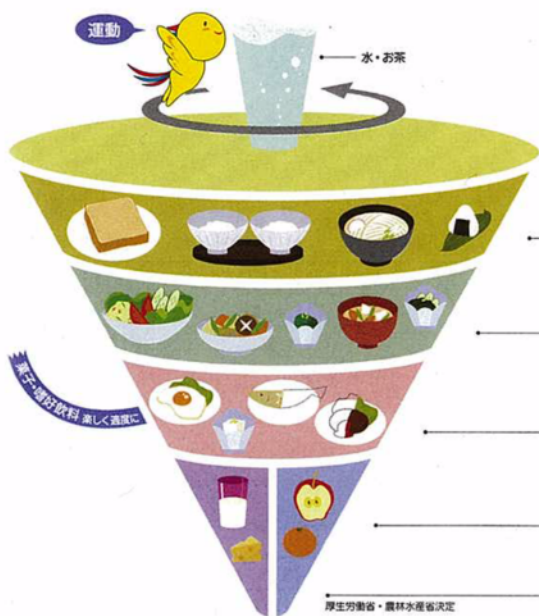
単位: つ (SV)  
SVとはサービング (食事の提供量)の略

### ※1 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」: 座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

※2 学校給食を含めた子ども向けの摂取目安としてが、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせて1日に2~3つ、あるいは「基本形」よりもエネルギーが多い場合では、4つ程度までを目安にするのが適当と考えられます。



## 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
<b>5~7 主食</b> (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(中盛り)1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スシパーティー
<b>5~6 副菜</b> (野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとトマトの酢の物、具だくさん味噌汁、ほうろく湯のり、おひき肉、お浸し、きんぴら 2つ分 = 野菜の漬物、野菜炒め、芋の煮つけ、ごぼうし
<b>3~5 主菜</b> (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、白玉焼き、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
<b>2 牛乳・乳製品</b> つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイス、ヨーグルトドリンク 2つ分 = 牛乳、ヨーグルト
<b>2 果物</b> 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、バナナ1本、葡萄半分、ぶどう半箱、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

問い合わせ先 兵庫県健康福祉部健康局健康増進課  
〒650-8567 神戸市中央区下山手通5-10-1  
TEL:078-341-7711(代表) FAX:078-362-3913

20健P2-123A4