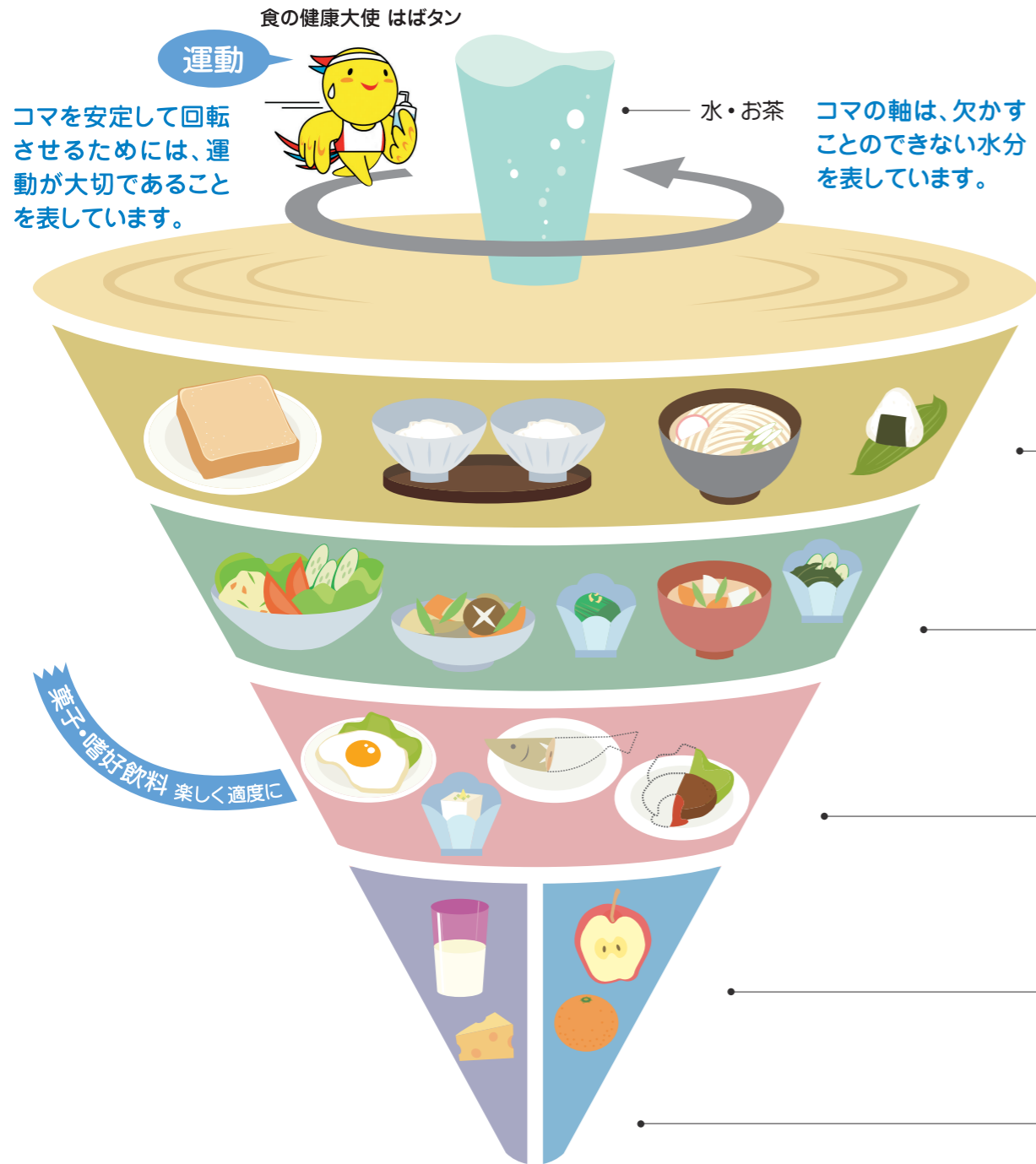


食事バランスガイド



あなたの食事は大丈夫？

1日分
2,000~2,400kcalの場合

料理例

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(普通盛り)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 ロールパン2個

1.5つ分 = = = = =

ごはん普通盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スpaghettイー

5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

1つ分 = = = = = = = =

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

2つ分 = = =

野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮ころがし

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1つ分 = = = = = = = =

冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まくろとイカの刺身

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
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 =

牛乳瓶1本分

2 果物
みかんだったら2個程度

1つ分 = = = = = = =

みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

厚生労働省・農林水産省決定を一部改変

食事バランスガイド

「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、一目でわかるのが「食事バランスガイド」です。「食事バランスガイド」は、5つの料理グループに分かれています。それぞれ上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」で、これは、多く食べた方がよいものの順となっています。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分 2,000~2,400kcalの場合

- 5-7 主食** (ごはん、パン、麺) 2.5SVL ごはん(普通盛り)だたら4杯程度
- 5-6 副菜** (野菜、きのこ) 2.5SVL 野菜料理3皿程度
- 3-5 主菜** (肉、魚、卵、大豆料理) 2.5SVL 肉・魚・大豆料理から3皿程度
- 2 牛乳・乳製品** 2.5SVL 牛乳だたら1本程度
- 2 果物** 2.5SVL みかんだたら2個程度

兵庫県



あなたの一日に必要な「摂取の目安」を確認してね！

ステップ1

自分が一日に必要なエネルギー量をチェック！
身体活動レベル(*)を考慮して、必要なエネルギー量の目安を確かめましょう。



ステップ2

料理区分ごとの摂取の目安をチェック！
必要なエネルギーに応じて、適宜、各料理区分の目安となる量を選択しましょう。

年齢・性別	身体活動レベル	エネルギー (Kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6~9歳 男女	「低い」	1600	4~5		3~4		
	「ふつう」以上	1800kcal (1600~2000kcal)					
10~11歳 男	「低い」	1800	4~5	5~6	3~4	2	2
10~11歳 女	「ふつう」以上	2000					
12~17歳 男	「低い」	2200kcal (2000~2400kcal)	5~7	5~6	3~5	2	2
	「ふつう」以上	2200					
18~69歳 女	「低い」	2400	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
	「ふつう」以上	2600					
18~69歳 男	「低い」	2600kcal (2400~2800kcal)	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
	「ふつう」以上	2800					
70歳以上 男女	「ふつう」以上	2800					

<妊娠中期、妊娠末期、授乳期の場合>

非妊娠時の1日分を基本とし、それぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。

※妊娠初期の場合は付加量は必要ありません。

妊娠・授乳期	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
妊娠中期	—	+1	+1	—	+1
妊娠末期 授乳期	+1	+1	+1	+1	+1