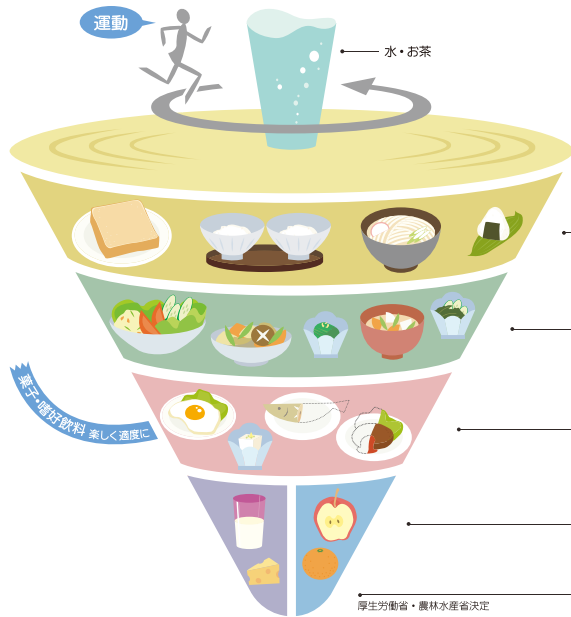


食事バランスガイドであなたもチェックしてみませんか？

健康長寿しまね
マスコットキャラクター
「まめなくん」



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) <small>つ(SV)</small> ごはん(中盛り)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 中盛り1杯 = 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) <small>つ(SV)</small> 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとゆめめ 酢の物 = 具たくさん 味噌汁 = ほろりん草のお浸し = 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 = 芋の煮っころがし
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) <small>つ(SV)</small> 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 <small>つ(SV)</small> 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 <small>つ(SV)</small> 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

「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。

日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転(運動)することによって初めて安定するということを表しています。水・お茶といった水分を軸として、食事の中で欠かせない存在であることも強調しています。

コマの中では、1日分の料理・食品の例を示しています。これは、ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとっての適量を示しています(このイラストの料理例を合わせると、おおよそ2,200kcal)。まずは、自分の食事の内容とコマの中の料理を見くらべてみてください。

コマの中のイラストは、あくまで一例です。実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の『料理例』を参考に、いくつ(SV)とっているかを確かめることにより、1日にとる目安の数値と比べることができます。

食事をバランスよくとるためのヒント

健康長寿しまね
マスコットキャラクター
「まめなくん」



バランスの良い食事の基本は「料理の組み合わせ」。

ご飯やパン「主食」+野菜たっぷりのおかず「副菜」+肉や魚中心のおかず「主菜」が揃っているかチェックしてみましょう！
量の目安は、1日分の献立例を参考に！（ご飯：茶碗1～2杯、肉や魚などのおかず：1皿、野菜料理：2皿が目安だよ。）

1日分の献立例（参考：食事バランスガイド）

おもにエネルギー源となるので、しっかりとろう！

不足しがちな料理なので、意識してとろう！

献立の中心となるおかずは、適量を守ろう！

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝	おにぎり2個 2つ 	みそ汁(具たくさん) 1つ 	目玉焼き 1つ 	ミルクティー 1つ 	りんご半分 1つ
昼	2つ スpaghettiナポリタン 1つ ※ナポリタンは具が1つ	野菜スープ 1つ 	ウインナーソティ 1つ 	ヨーグルト 1つ 	みかん1個 1つ
夜	ごはん軽く2杯 2つ 	ほうれん草のごま和え 1つ 	野菜の煮物 2つ 	焼き魚 2つ 	
合計	6つ (SV)	6つ (SV)	4つ (SV)	2つ (SV)	2つ (SV)

食事だけでなく、間食でとってもいいね。

野菜モリモリ・からだスッキリ

健康長寿しまね
マスコットキャラクター
「まめなくん」



1日350gとりましょう。

- 野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の宝庫。
体の調子を整え、便秘を防ぎます。

たとえばこんな組み合わせ 1日350gの野菜を使ったとり方の例です。野菜料理を毎食2皿とりましょう。

朝食

みそ汁…1杯

大根 えのき茸
人参 ねぎ



50g



ほうれん草の

おひたし

ほうれん草



70g



昼食

サラダ…1皿

キュウリ キャベツ
レタス トマト



60g



金平ごぼう

…小皿1杯

ごぼう



40g



夕食

五目煮

…小鉢1杯

れんこん ごぼう
人参 きぬさや
しいたけ



70g



酢物…小皿1杯

きゅうり



60g

カルシウムを上手にとるためのヒント

健康長寿しまね
マスコットキャラクター
「まめなくん」



カルシウムが不足すると、骨がスカスカになり、骨折しやすくなる「骨粗しょう症」の原因に。不足しがちな人は、カルシウムの吸収されやすい食品を選んで、カルシウムを補給しましょう。

ヒント
1

効率よくとるために吸収率に注目 カルシウムの吸収されやすい食品

1位 牛乳 **53%** **2位** 小魚 **38%** **3位** 海藻 **30%**



**カルシウム
たっぷり食品**
1日に必要な
カルシウム量は
600mg

牛乳 200ml



230mg

スライスチーズ 1枚



115mg

ごま 大さじ1杯



110mg

小松菜のおひたし 1皿



120mg

切干し大根の煮物 1皿



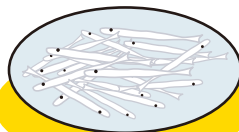
55mg

ひじきの煮物 1皿



130mg

しらす干し 大さじ1杯



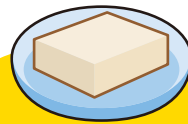
25mg

イワシ丸干し 2匹



180mg

高野豆腐 1枚



130mg

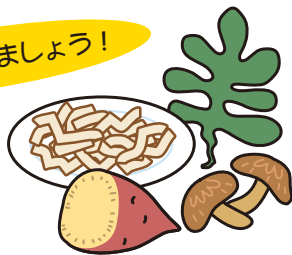
「五訂食品成分表」より

食物繊維をたくさんとるためのヒント

健康長寿しまね
マスコットキャラクター
「まめなくん」



たくさん食べましょう!



ヒント
1

野菜・海藻類が 食物繊維の供給源

- 食物繊維は便秘を防ぎ、大腸がんを予防します。
- 1日25gを目標に食物繊維をしっかり摂取しましょう。

1食で食物繊維が多くとれる食品 いずれも食物繊維が多く含まれています。参考にしてくださいね。



ひじき



ごぼう

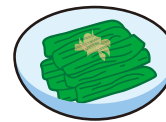


えのきたけ

食品名	1回使用量の目安	食物繊維含有量
ひじき(干し)	煮つけ1人分 / 10g	4.3g
ごぼう	きんぴら1人分 / 60g	3.4g
えのきたけ	おひたし1人分 / 70g	3.2g
おから	煮つけ1人分 / 30g	2.9g
ほうれんそう(ゆで)	おひたし1人分 / 80g	2.9g



おから



ほうれんそう

参考：健康日本21リーフレット 動脈硬化を防ぐより 社団法人日本栄養士会 発行

かしこく外食をとるためのヒント

健康長寿しまね
マスコットキャラクター
「まめなくん」



ヒント
1

かしこい外食の食べ方

- ①1日の総エネルギー量の3分の1(600~700kcal)を目安に選ぶ。
- ②ごはん、パン、めん類の主食は自分の適量を食べ、多い分は残す。
- ③1品はたんぱく質源(肉、魚、卵、大豆製品)の入っているメニューを選ぶ。

ヒント
2

不足しがちな栄養素をこの1品で補う

たんぱく質やビタミンが不足しがちな外食をとった場合は、後からでもいいので次のような食品をとってバランスをとりましょう。



牛乳・ヨーグルト

良質たんぱく質、ビタミン、ミネラル、カルシウムなど栄養の宝庫。めん類だけしかとれなかった場合の栄養補給にオススメです。



野菜のおかず

野菜の少ないメニューの時には、おひたし、煮しめ、サラダなどでビタミン・ミネラルを補給。



果物

ビタミン補給に最適。柑橘類が手軽で便利です。

