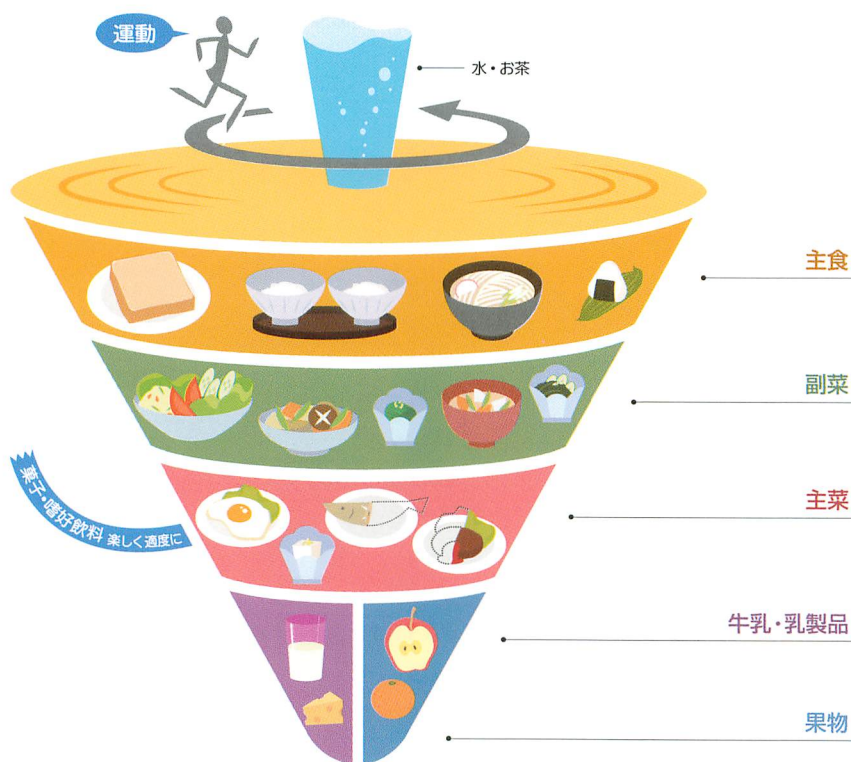


食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



料 理 区 分		料 理 名	料理別「つ(SV)」サイズ				
			主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
主 菜	 肉類	ウィンナーのソテー			1		
		焼きとり			2		
		ロールキャベツ		3	1		
		鶏肉のから揚げ			3		
		ギョーザ		1	2		
		豚肉のしょうが焼き			3		
		肉じゃが		3	1		
		クリームシチュー		3	2	1	
		ビーフステーキ			5		
		ハンバーグ		1	3		
		すき焼き		2	4		
	 魚類	さしみ			2		
		干物			2		
		魚のムニエル			3		
		煮魚			2		
		さんまの塩焼き			2		
		魚の照り焼き			2		
		おでん		4	2		
		魚のフライ			2		
	 卵類	天ぷら（盛り合わせ）		1	2		
		茶碗蒸し			1		
		目玉焼き			1		
	 大豆・大豆製品	卵焼き			2		
		冷奴			1		
		納豆			1		
	 大豆・大豆製品	麻婆豆腐			2		
牛乳・乳製品	 乳類	ヨーグルト				1	
		牛乳				2	
果 物	 果物類	みかん					1
		りんご半分					1
		ぶどう半房					1
		いちご6個					1

※ 料理区分別「つ(SV)」は、いずれも主材料の栄養素量による。

※ 1つ(SV)の基準値は、炭水化物40g、たんぱく質6g、野菜重量70g、カルシウム100mg、果物重量100gとして換算。

※ 料理は食材料の区分ごとに、低カロリーのものから高カロリーのものへと表記している。

■主な料理・食品の「つ(SV)」サイズ

料 理 区 分		料 理 名	料理別「つ(SV)」サイズ				
			主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
主 食	 米類(めし)	ごはん・S(軽く1杯分)	1				
		おにぎり(1個分)	1				
		ごはん・M(1杯分)	1.5				
		ごはん・L(大盛り1杯分)	2				
		すし(にぎり)	2		2		
		親子丼	2	1	2		
		チャーハン	2	1	2		
		カレーライス	2	2	2		
	 パン類	食パン(6枚切り)	1				
		調理パン	1				
		ピザトースト	1				4
		ハンバーガー	1		2		
		ミックスサンドイッチ	1	1	1	1	
	 めん類	ラーメン	2				
		ざるそば	2				
		スパゲッティ(ナポリタン)	2	1			
		焼きそば	1	2	1		
	その他 穀物食品	たこ焼き	1		1		
		お好み焼き	1	1	3		
副 菜	 野菜	緑黄色野菜		1			
		ほうれん草のお浸し		1			
		茹でブロッコリー		1			
	 野菜	淡色野菜		1			
		かぼちゃの煮物		1			
		根菜の汁		1			
		きゅうりとわかめの酢の物		1			
		きんぴらごぼう		1			
		コーンスープ		1			
		野菜の煮しめ		2			
		もやしに炒め		1			
		なすのしぎやき		2			
		野菜の天ぷら		1			
	 いも類	里芋の煮物		2			
		ポテトサラダ		1			
		コロッケ		2			
	 海藻類	海藻とツナのサラダ		1			
		ひじきの煮物		1			

1 日 分

料 理 例

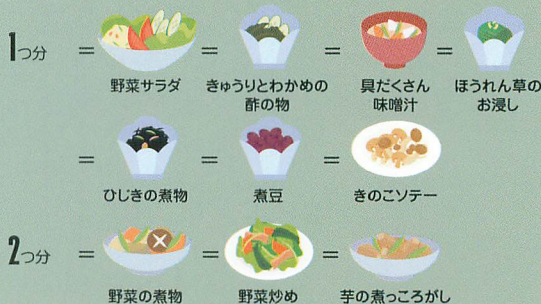
5~7 主食 (ごはん、パン、麺)

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



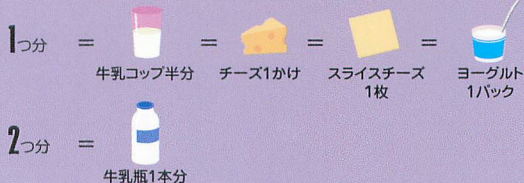
3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



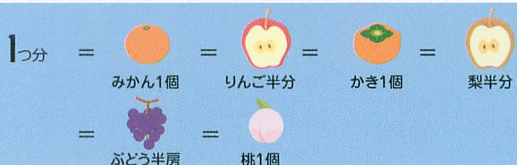
2 牛乳・乳製品

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



「食事バランスガイド」って何？

健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」(平成12年3月)を具体的な行動に結びつけるものとして「食事バランスガイド」が平成17年6月に農林水産省と厚生労働省により決定されました。「何を」「どれだけ」食べたらよいかなど、「食事の基本」を身につけるために望ましい食事のとり方やおおよその量をわかりやすくイラストで示したものです。

この「食事バランスガイド」は、自分自身または、家族の食生活を見直すきっかけとなり多くの方々に活用されることが期待されています。

「食事バランスガイド」の料理区分

「食事バランスガイド」の料理区分は、**主食**、**副菜**、**主菜**、**牛乳・乳製品**、**果物**の5つとなっています。

それぞれの区分に含まれる料理などは以下のとおりです。

主食

主食には、炭水化物などの供給源である**ごはん、パン、麺・パスタ**などを主材料とする料理が含まれます。

副菜

副菜には、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**などを主材料とする料理が含まれます。

主菜

主菜には、たんぱく質などの供給源である**肉、魚、卵、大豆・大豆製品**などを主材料とする料理が含まれます。

牛乳・乳製品

牛乳・乳製品にはカルシウムなどの供給源である**牛乳、ヨーグルト、チーズ**などが含まれます。

果物

果物には、ビタミンC、カリウムなどの供給源である**りんご、みかん、すいか、いちご**などが含まれます。

- * 菓子・嗜好飲料は食生活の中で楽しみとらえられ、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」というメッセージを付すこととしました。
- * 油脂・調味料については、基本的に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ないこととしました。
- * 水・お茶は食事の中で欠かせないものであり、料理、飲物として食事や食間などに十分量をとる必要があることから象徴的なイメージをコマの軸として表現しました。

食事の組み立て方

基本形は「成人」を対象としています。基本形で想定しているエネルギー量はおよそ $2200 \pm 200 \text{ kcal}$ で、身体活動量が普通の女性、身体活動量の低い男性がここに含まれています。ここに含まれない、身体活動量が普通以上の成人男性や高齢者などについては、実際に活用する際には各料理区分における「つ(SV)」の幅の調整をしましょう。

また、生活習慣病予防の観点から、特に30～60歳代の男性の肥満者、単身者、子育て世代の方は、対象別アドバイスを参考にしましょう。(P.9参照)

■ 対象特性別、料理区分における摂取の目安

単位:つ(SV)

対 象 者	エネルギー kcal	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
 6～9歳のこども 身体活動量の低い(高齢者を含む)女性	1600	4～5		3～4		
	1800					
 身体活動量が普通の女性 身体活動量の低い(高齢者を含む)男性	2000	5～7	5～6	3～5	2	2
	2200					
	2400					
 12歳以上のほとんどの男性	2600	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3
	2800					

※身体活動量について

「低い」:1日のうち座っていることがほとんど

「普通」:座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を1日5時間程度は行う。

① 1日分の適量を把握します

性・年齢・体位・活動量から、1日に何をどれだけ食べたらよいのかを考えます。

② 食事の目的と好みを考えて料理を選びます

上の表を参考として、さらに料理の内容(主材料・料理法・味付けなど)を考えて、バランス良く料理を組み合わせます。

各料理区分の量的な基準と数量の数え方 (成人一般＝基本形の場合)

主食 (ごはん・パン・麺など)

毎食の**主食**は欠かせません。副菜、主菜との組み合わせで、適宜、ごはん、パン、麺を組み合わせます。日本の気候風土に適している米などの穀類を利用しましょう。


 1つ(SV) = 炭水化物40g =  市販のおにぎり1個

■一日にとる量 **5-7** っ(SV)

 ごはん(中盛り)(=1.5っ分)であれば4杯分

副菜 (野菜・いも・豆・海藻など)

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です。このため、**主菜**の倍程度(毎食**1~2**っ(SV))を目安に、意識的に十分な摂取を心がけます。


 1つ(SV) = 材料の重量が =  おおよそ70g
 野菜サラダ小鉢

■一日にとる量 **5-6** っ(SV)

 具だくさんみそ汁(1っ分) ほうれん草のお浸し(1っ分) 野菜炒め(2っ分) 野菜の煮物(2っ分)

主菜 (肉・魚・卵料理・大豆製品など)

主菜として脂質を多く含む料理を食べる場合は、脂質やエネルギーの過剰摂取を避けるためにこの目安よりも少なめにとるように注意しましょう。


 1つ(SV) = たんぱく質6g =  鶏卵1個

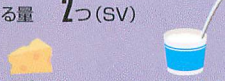
■一日にとる量 **3-5** っ(SV)

 目玉焼き一皿(1っ分) 焼き魚(2っ分) 麻婆豆腐(2っ分)

牛乳・乳製品

毎日コップ1杯の牛乳を目安に摂取します。

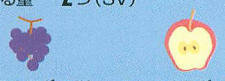

 1っ(SV) = カルシウム100mg =  牛乳コップ半分

■一日にとる量 **2** っ(SV)

 チーズ1かけ(1っ分) ヨーグルト1パック(1っ分)

果物

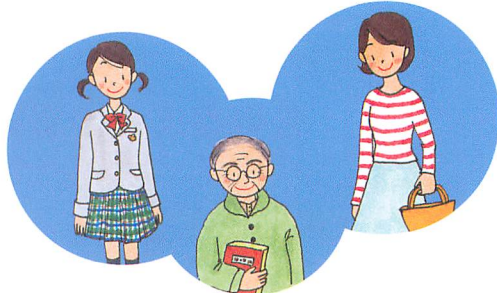
毎日、適量を欠かさずとるように心がけます。


 1つ(SV) = 主材料の重量が =  おおよそ100g
 みかん1個

■一日にとる量 **2** っ(SV)

 ぶどう半房(1っ分) りんご半分(1っ分)

朝昼夕の食事例

身体活動量普通の女性と 身体活動量の低い男性 2200kcal



主食=6つ(SV) **副菜=6**つ(SV) **主菜=4.5**つ(SV) **牛乳・乳製品=2**つ(SV) **果物=2**つ(SV)

卵・魚・肉・大豆製品を色々と、少しずつ食べるような献立にしました。

〔朝食〕



ごはん大1杯 …… **主食2**つ(SV)
味噌汁 …… **副菜0**つ(SV)
ひじきの煮物 …… **副菜1**つ(SV)
目玉焼き …… **主菜1**つ(SV)
みかん1個 …… **果物1**つ(SV)



〔昼食〕



ごはん大1杯 …… **主食2**つ(SV)
野菜スープ …… **副菜1**つ(SV)
野菜サラダ …… **副菜1**つ(SV)
ハンバーグ1/2個 …… **主菜1.5**つ(SV)
チーズ1かけ …… **牛乳・乳製品1**つ(SV)
ミルクコーヒー1杯(牛乳1/2杯使用)
…………… **牛乳・乳製品1**つ(SV)



〔夕食〕



ごはん大1杯 …… **主食2**つ(SV)
筑前煮 …… **副菜2**つ(SV)
ほうれん草のお浸し …… **副菜1**つ(SV)
魚塩焼き1/2 …… **主菜1**つ(SV)
冷奴1/3丁 …… **主菜1**つ(SV)
りんご小1/2個 …… **果物1**つ(SV)



ここに注目!

- ・ 色々な料理を味わいたい場合は、少量ずつの摂取を心がけましょう。
- ・ 料理に含まれる脂質やエネルギー、食塩の量は、使用する主材料の種類や調理用の油脂・調味料によって異なってくるので注意しましょう。

20歳代の女性の場合 2000kcal



主食=5つ(SV) **副菜=6**つ(SV) **主菜=4**つ(SV) **牛乳・乳製品=2**つ(SV) **果物=2**つ(SV)

2200kcalの料理を主体にして、若い女性用(2000kcal)にアレンジしました。

〔朝食〕



おにぎり1個 …… **主食 1**つ(SV)
具だくさん味噌汁 …… **副菜 1**つ(SV)
目玉焼き …… **主菜 1**つ(SV)
ヨーグルト …… **牛乳・乳製品 1**つ(SV)
いちご6個 …… **果物 1**つ(SV)



〔昼食〕



スパゲティ1皿(ナポリタン)
…………… **主食 2**つ(SV)
ナポリタン具 …… **副菜 1**つ(SV)
野菜サラダ …… **副菜 1**つ(SV)
ミルクコーヒー1杯(牛乳1/2杯使用)
…………… **牛乳・乳製品 1**つ(SV)



〔夕食〕



ごはん大1杯 …… **主食 2**つ(SV)
筑前煮 …… **副菜 2**つ(SV)
ほうれん草のお浸し …… **副菜 1**つ(SV)
魚塩焼き …… **主菜 2**つ(SV)
冷奴1/3丁 …… **主菜 1**つ(SV)
みかん1個 …… **果物 1**つ(SV)



ここに注目!

・パンやパスタなど洋風料理が多い場合は、脂質の過剰摂取に注意しましょう。

事務職の男性の場合 2400kcal



主食=7つ(SV) **副菜=6**つ(SV) **主菜=5**つ(SV) **牛乳・乳製品=2**つ(SV) **果物=2**つ(SV)

2200kcalの料理を主体にして、肉料理(**主菜3**つ(SV))を中心にします。
夕食は**主菜**が少なく野菜が多い献立例(2400kcal)です。

〔朝食〕



ごはん大1杯 …………… **主食 2**つ(SV)
味噌汁 …………… **副菜 0**つ(SV)
ひじきの煮物 …………… **副菜 1**つ(SV)
目玉焼き …………… **主菜 1**つ(SV)
みかん1個 …………… **果物 1**つ(SV)



〔昼食〕



ごはん大1杯 …………… **主食 2**つ(SV)
きのごソテー …………… **副菜 1**つ(SV)
野菜サラダ …………… **副菜 1**つ(SV)
ハンバーグ …………… **主菜 3**つ(SV)
ミルクコーヒー1杯(牛乳1/2杯使用)
…………… **牛乳・乳製品 1**つ(SV)



〔夕食〕



ごはん大1杯 …………… **主食 2**つ(SV)
具だくさん味噌汁 …… **副菜 1**つ(SV)
筑前煮 …………… **副菜 2**つ(SV)
あさり蒸煮 …………… **主菜 1**つ(SV)
ヨーグルト …………… **牛乳・乳製品 1**つ(SV)
いちご6個 …………… **果物 1**つ(SV)



〔間食〕



おにぎり1個 …………… **主食 1**つ(SV)

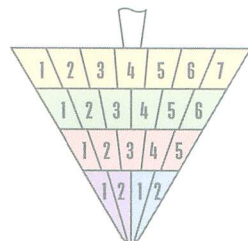
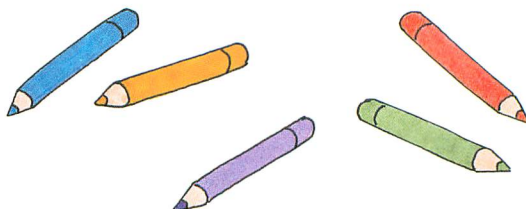
ここに注目!

- ・肉料理は**主菜**のほぼ3つ(SV)分に当たるので、他の食事では**主菜**(肉・魚・卵・大豆料理)を控えめに、特に脂質の多い料理には注意しましょう。
- ・**主食**と**副菜**をしっかり取るように心がけましょう。

あなたの1日の食事をチェックしてみましょう！

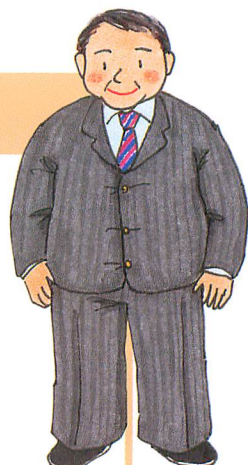
このパンフレットの表紙裏面の表を参考にしながら、1日に食べたものを**主食**、**副菜**、**主菜**、**牛乳・乳製品**、**果物**の5グループに分け、いくつ(☆)分になるか塗りつぶしていきましょう。

	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝						
昼						
夜						
間食						
	計					



肥満が気になる方々へ

国民栄養調査によると、30～60歳代男性の約3割に肥満がみられます。肥満は糖尿病、高血圧症、高脂血症など生活習慣病の主要な危険因子です。原因は過食、摂食パターンの異常、運動不足などが考えられます。



食事はバランス良く！ 夕食は軽めに！

- 男性は、特に30歳代から肥満が増えてきます。

主食、副菜、主菜を上手に組み合わせて。

どれかが欠けても、多すぎてもバランスが悪くなり、コマが倒れます。



バランスの良い例

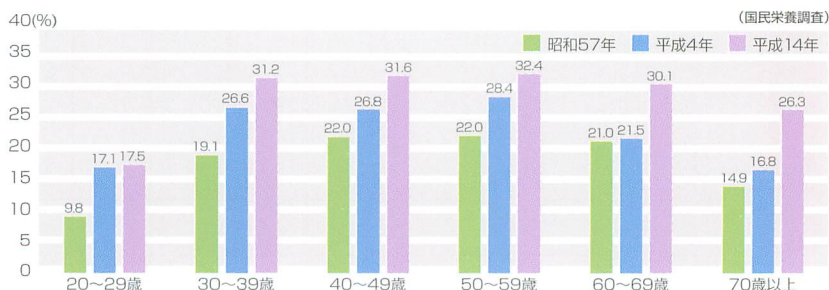


バランスの悪い例

(**主食**と**副菜**が欠けて、**主菜**が多すぎる例)

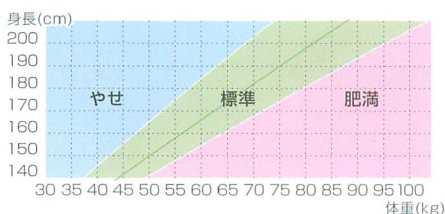
30～60歳代の男性は、約3割が肥満です

〈男性肥満者の (BMI ≥ 25) の割合〉



〈BMIの判定法〉

BMI (Body Mass Index) とは肥満判定に用いられる国際的指標で、その人の身長と体重から算出します。もっとも疾患のリスクが低いBMI 22を基準 (適正体重) としています。



適正体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

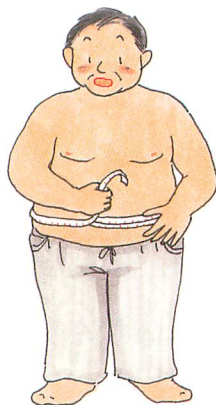
自分のBMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

18.5未満	18.5以上 25未満	25以上
やせ	標準	肥満

お腹周りを測ってみよう!

腹囲は軽く息を吐いたまま、へその高さで測ります。

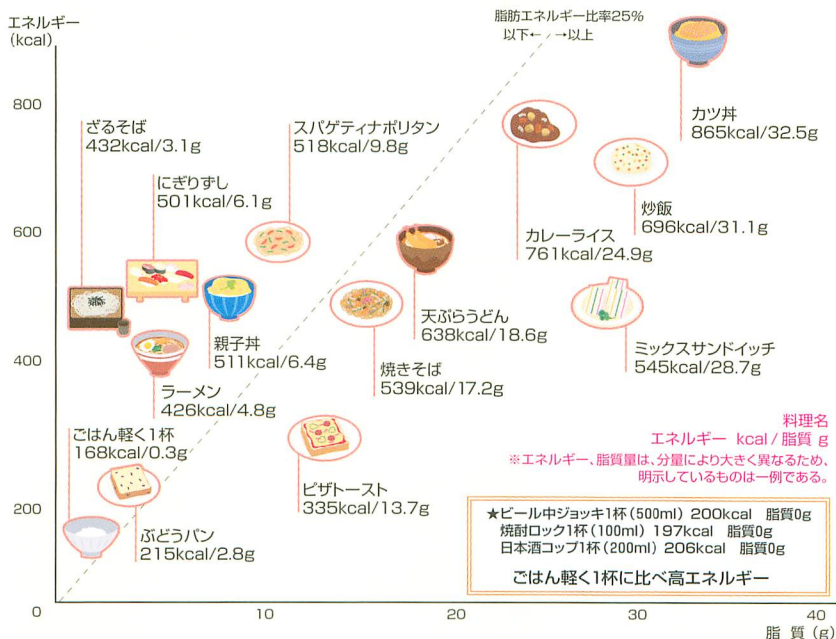
男性で85センチ以上、女性で90センチ以上になると内臓脂肪の蓄積が疑われます。内臓脂肪の蓄積が進むことにより糖や脂質の代謝機能に異常が起こりやすくなり糖尿病や高脂血症の誘因ともなるので適度の運動も取り入れ、適正体重を維持しましょう。



油を使った料理は控えめに!

● 料理の選び方で、エネルギーはこれだけ違います。

1食分当たりのエネルギー・脂質



脂肪エネルギー比率(脂肪からのエネルギーが総エネルギーに占める割合)は1日当たり25%未満が適切です。

単身者の方々へ

食事が基本！ 健康は食事から

- **主食**、**副菜**、**主菜**を組み合わせましょう。

どれかが欠けても、多すぎてもバランスが悪くなり、コマが倒れます。
いわゆる健康食品、栄養補助食品などに頼らず、まずは食事をきちんと。

朝食は欠かさず！

- 「お手軽バランス朝食のすすめ」 **主食**、**副菜**、**主菜**を食卓に。

朝食に**副菜**を必ず1品とりいれるようにしましょう。

そうすれば、1日に「**副菜** 5つ以上」が、大変とりやすくなります。

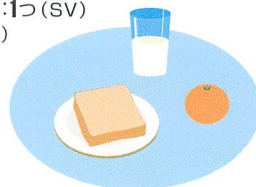
〈お手軽バランス朝食の例〉

主食:1つ (SV)
副菜:1つ (SV)
主菜:1つ (SV)



〈**主食**、**副菜**、**主菜**をそろえるのが
難しい場合は、こんな組み合わせでも〉

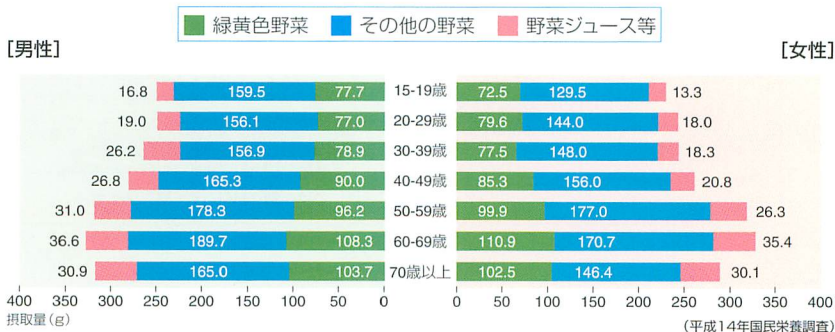
主食:1つ (SV)
牛乳・乳製品:1つ (SV)
果物:1つ (SV)



朝食の欠食は、1回の食事の摂取量が多くなり、過食につながる可能性もあることから肥満等の生活習慣病の発症を助長すること、午前中のエネルギー供給が不十分となり体調が悪くなることなどの問題点が多く指摘されています。

若い世代ほど野菜摂取量が少ない

- 野菜摂取量の状況



子育てを担う世代の方々へ

食事はバランス良く！ 親子で楽しく

- **主食、副菜、主菜**を彩り良く組み合わせる。楽しい食卓を演出。
どれかが欠けても、多すぎてもバランスが悪くなり、
コマが倒れます。



バランスの良い例



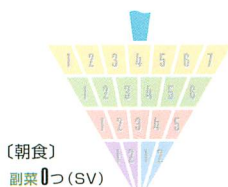
バランスの悪い例
(**主食**と**副菜**が欠けて、**主菜**が多すぎる例)

子どもの食生活が乱れています

- 家庭では、買い物や調理を子どもと一緒にすることも重要です。
子ども時代の豊かな経験を通して、規則正しい食習慣が身につくのです。
望ましい食習慣を継承していくには、大人が手本を示し、子どもに伝えて
いく必要があります。

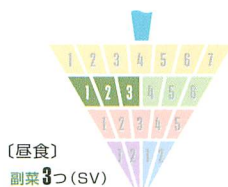
朝食の欠食は、1回の食事の摂取量が多くなり、過食につながる可能性もあることから肥満等の生活習慣病の発症を助長すること、午前中のエネルギー供給が不十分となり体調が悪くなることなどの問題点が多く指摘されており、子どもの頃から朝食をとる習慣づけをしていく必要があります。

朝食で副菜を食べないときは、昼食と夕食で補おう。



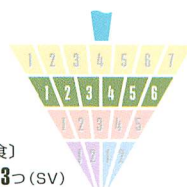
〔朝食〕

副菜0つ(SV)



〔昼食〕

副菜3つ(SV)



〔夕食〕

副菜3つ(SV)

ポテトサラダ 副菜1つ(SV)
コーンスープ 副菜1つ(SV)
茹でブロッコリー 副菜1つ(SV)

里芋の煮物 副菜2つ(SV)
ほうれん草のお浸し 副菜1つ(SV)

外食では野菜が不足しがちになります。 意識して野菜料理を1品加えましょう。

外食をするときは、カツ丼などの単品のものより、「副菜」が入った定食を選ぶようにしましょう。コンビニ弁当なども、野菜の量が多いものを選びましょう。

また、野菜は低エネルギーなので、おひたしなど一品追加してもOKです。

<1食に含まれる副菜の目安量>

野菜炒め 2つ(SV) 野菜の煮しめ 2つ(SV)
 野菜サラダ 1つ(SV) 青菜のお浸し 1つ(SV) 切り干し大根の煮物 1つ(SV) …etc.

<野菜摂取のための料理選択の工夫>



野菜ジュースは飲んだ重量の半分をカウント。

野菜は約70gで副菜1つ(SV)とされています。野菜ジュース(100%)の場合は飲んだ重量の約半分として計算し、1回で飲みきるタイプの紙パックやペットボトル、缶などは1つ(SV)とします。

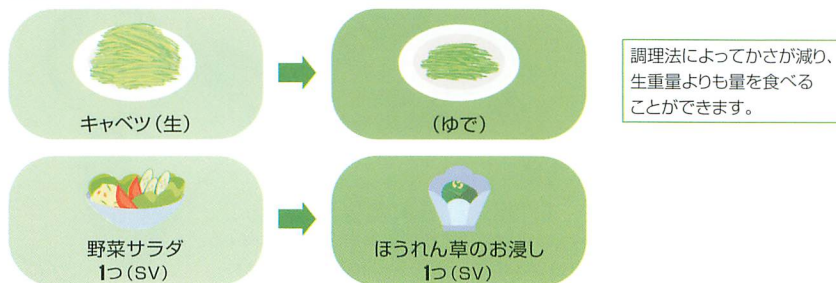
(野菜ジュースはあくまでも補助的なものと考え、なるべく野菜から直接とりましょう。)



生野菜だけでなく、加熱した野菜も取り入れて。 副菜は1日5つ程度。

副菜を「5〜6つ」は難しく感じられるかもしれません。すべて生野菜でとるのは大変なことです。煮物や炒めものなど、加熱したものはかさが減っており、生野菜と同じかさだけ食べても、2〜3つ分をとることができます。朝・昼・夕の合計で5品以上とりましょう。

〈調理法による野菜の量〉



■野菜は1日350g以上をしっかりと食べよう



1日の摂取目標量は野菜350g以上です。
両手のひらいっぱいが目安です。

■まとめ

- 外食は単品より定食を選び、「野菜がどれだけ入っているか」を注意して選ぶようにしましょう。
- 朝、すぐ食べやすい野菜サラダや野菜ジュースを前の晩から用意しておきましょう。
- すぐ使える冷凍野菜を冷凍庫にストックしておくのもよいでしょう。
- 朝食には必ず「副菜」をとりいれましょう。
- いろいろな野菜にトライし、野菜グルメになりましょう。



財団法人 日本食生活協会

〒100-0006 東京都千代田区有楽町2-2-1 ラクチュウビル

TEL:03-3572-7051 FAX:03-3572-7053

農林水産省

〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1

消費者の部屋

TEL:03-3591-6529 FAX:03-5512-7651

消費・安全局消費者情報官

TEL:03-3502-5723 FAX:03-5512-2293

ホームページアドレス <http://www.maff.go.jp>

食事バランスガイド

<http://www.j-balanceguide.com/>