

「食事バランスガイド」を使ってみよう！

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマの形で表したものです。バランスよく食べて、水やお茶を飲んで、運動して、コマを回そう！

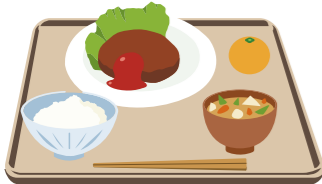
ステップ1 1日分の自分の適量が、それぞれいくつかを知ろう！

活動量	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
①部屋で遊ぶことが多い人	5つ	5つ	4つ	3つ	2つ
②外でよく遊ぶ人	6つ	5つ	5つ	3つ	2つ
③外でよく遊び、放課後もスポーツをしている人	7つ	6つ	5つ	3つ	2つ

※1日の適量は性別・年齢・活動量によって変わります。上の表は小学5年生(10～11歳)の目安量です。

ステップ2 例を参考に1日の食事を書き出してそれぞれの合計を数えよう！

(例)



料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん大	2				
ハンバーグ (付け合せ野菜)		1	3		
野菜たっぷりみそ汁		1			
みかん					1
合計	2	2	3		1

料理がいくつ分になるかはクリアファイルの例を参考にしなね♪

	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食						
昼食 (給食)						
夕食						
間食						
合計						

ステップ3

ステップ1の適量の数をコマの横に書き、目盛りにそって線を引こう！引いた線を目印にしてステップ2の1日の食事合計の数だけシールをはろう！

みず ちゃ
水・お茶

うどん 運動

自分の適量の数だけ、シールが全部はれたら、栄養バランスの良い食事だよ♪

①の人
②の人
③の人
①②の人
①②の人
③の人
①の人
②③の人

活動量①～③の目盛にそって引いた線の間かくてシールはってね★

主食 3つ
副菜 2つ
主菜 3つ
牛乳・乳製品 3つ
果物 2つ

おしこいんゆ たの てきど
糖子・嗜好飲料 楽しく適度に

牛乳・乳製品、果物は適量がみんな同じだから丸型のとおりシールをはろう！

主食…ごはん、パン、めん類など
副菜…野菜やきのこ、いも、海藻を使った料理(小さいおかず)
主菜…魚、肉、卵、豆腐などを使った料理(大きいおかず)

ステップ4

自分の食事を振り返ってみよう！ コマはきれいに回るかな？

★主食・主菜・副菜 いろいろ数えられる料理

カレーライス 主食 2つ 副菜 2つ 主菜 2つ	お寿司10かん 主食 2つ 主菜 3つ	オムライス 主食 2つ 副菜 0.5つ 主菜 2つ
ラーメン(煮卵・チャーシュー付き) 主食 2つ 副菜 0つ 主菜 2つ	ミートスパゲッティ 主食 2つ 副菜 2つ 主菜 2つ	ロールキャベツ2個 主菜 1つ 副菜 3つ

～保護者の方へ～

食事バランスガイドとは、何を（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）どれだけ（〇つ）食べると栄養バランスのとれた食事になるかを、コマで表現したものです。

1日の適量は、性別・年齢・身体活動量によって異なります。

今回の教材では、こどもたちが理解しやすいように活動量の記載を変更していますが、本来は下記の表にそって決定します。

男性		1日に必要なエネルギー量と食事の量を確認しましょう						女性	
		エネルギー (Kcal)	主食 (SV=つ)	副菜 (SV=つ)	主菜 (SV=つ)	牛乳・乳製品 (SV=つ)	果物 (SV=つ)		
6～9才	活動量 低い 普通以上	1400 ～2000	4～5	5～6	3～4	2 ※2～3	2	6～11才 70才以上	←
70才以上									
10～11才	活動量 低い 普通以上	2200 ±200	5～7	5～6	3～5	2 ※2～3	2	12～17才 18～69才	←
12～17才 18～69才									
12～17才 18～69才		2400 ～3000	6～8	6～7	4～6	2～3 ※2～4	2～3		

(身体活動量)
低い：1日中座っていることがほとんどの人
普通以上：「低い」に該当しない人
さらに強い運動や労働をしている人は、適宜調整が必要です。

※学校給食を含めた子供向けの摂取目安
※「基本形 (=成人一般)」よりエネルギー量が多い場合は、4つ程度までを目安に
→ 2・・・基本形

各省や県のホームページには、食事バランスガイドに関する様々な教材を掲載していますので、食生活を見直すきっかけとしてぜひおうちでもご活用ください。

②農林水産省ホームページ「食事バランスガイド」教材



(サイズ：A4版)
親子向け解説書



(サイズ：A4版)
若者向け解説書



(サイズ：A4版)
「つ(SV)早見表」



(サイズ：A4版)
中高年向け解説書



(サイズ：A4版)
高齢者向け解説書

①和歌山県果樹園芸課ホームページ「食育ひろば」



食事バランスガイド解説資料
(数多くの料理の「つ(SV)」を記載した早見表です。)



食事バランスガイド簡略版

和歌山県では、厚生労働省及び農林水産省が決定した食事バランスガイドに基づき、郷土料理や特産品等を用いて示した「～紀州わかやま～食事バランスガイド」を作成しています。

③厚生労働省ホームページ「食事バランスガイド」について



「食事バランスガイド」で実践
毎日の食生活チェックブック



「食事バランスガイド」は、コマのイラストにより、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが分かりやすく示されています。このチェックブックに従ってバランスのよい食生活を送ってみましょう。

(お願い)
「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作成したものです。糖尿病、高血圧などの病気で医師又は管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

毎日の食生活チェックブック

食事バランスガイドを使って食生活をチェックしてみませんか？

- 自分の活動量に合った1日分のサービング数(つ)を料理区分ごとに書きこみましょう。
- 右側の料理例を参考に、コマのイラストの料理区分ごとに食べたサービング数(つ)を〇で囲みましょう。1日のバランスはどうですか？
- 時々、自分の体重の変化をチェックし、お腹まわりが気になってきたらエネルギーを1ランク下げるなど調整しましょう。

厚生労働省健康局健康増進生活習慣病対策室

※次ページのシートを使って、まずは1週間トライしてみましょう。

体質のチェック

身長	cm								
体重	kg								
腕囲	cm								
BMI	kg/m ²								

食事量のチェック

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5
6	6	6	6	6
7	7	7	7	7

(簡単版) 食事バランスガイドを使って食生活をしていませんか？