



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) 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、おこし1握、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、もみそば1杯、スライスライオン
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、お豆腐とわかめのお味噌汁、煮たけのこ、ほうろく入りの味噌汁、わかめのお味噌汁、わかめのお味噌汁、煮たけのこ、ほうろく入りの味噌汁、煮たけのこ、ほうろく入りの味噌汁 2つ分 = 野菜炒め、野菜炒め、芋の煮っころがし
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 = 焼肉、納豆、目玉焼き、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 2つ分 = 焼き魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 3つ分 = パンケーキ、煮たけのこ、煮たけのこ
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳200ml、チーズ10g、スライスチーズ1枚、ヨーグルト100g 2つ分 = 牛乳1本
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、葡萄半分、ぶどう半分、桃1個

※5Vとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食欲の秋ですね。梨やサンマなど秋の旬のものが美味しい季節ですが、毎日の食事をバランス良くとれていますか？今回は『食事バランスガイド』を詳しく紹介していきます。

食事バランスガイドとは、厚生労働省と農林水産省が発表した、日本人の1日の食事のバランスをコマに例えて表したものです。食事のバランスが悪いとコマがうまく回らず倒れてしまうことを表現しています。毎日の食事を**主食・副菜・主菜・牛乳・乳製品・果物**の5つに分けて考えます。そしてそれぞれをカロリー計算ではなく、1日に何コ必要か、何コ食べたかというふうに数えていきます。

※この食事バランスガイドはシンプルにバランスのみを考えるものであって、塩分と油の量は配慮されていません！1日の中で揚げ物が複数にならないように注意しましょう。また、これは健常者向けに考えられていますので、高血圧症や糖尿病などで食事制限のある方向けではありません。

- 【主食】**
主に炭水化物のことで、ごはん、パン、麺類などを指します。1つ分に炭水化物が40g含まれています。ちなみに1つ分のカロリーを計算すると、ごはん1杯(100g)150kcal、ロールパン2コで160kcal、食パン1枚で150~200kcalです。1日トータルで5~7つが目安です。
- 【副菜】**
主に ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。野菜・いも・豆類・きのこ・海藻などを使った料理のことを指します。具体的には野菜の煮物や味噌汁、サラダなどです。1つ分の量は70g、1日トータルで5~6つが目安です。
- 【主菜】**
主にたんぱく質の供給源です。肉・魚・大豆および大豆製品などを使った料理を指します。具体的には焼き魚や目玉焼き、納豆やステーキなどです。1つ分にたんぱく質が6g含まれています。これを1日トータルで3~5つが目安です。
- 【牛乳・乳製品】**
主にカルシウムの供給源です。牛乳・チーズ・ヨーグルトなどのことを指します。1つ分にカルシウムが10g含まれています。1日トータルで2つが目安です。
- 【果物】**
主にビタミンCやカリウムなどの供給源です。1つ分の量は100g。バナナ1本、いちご5粒、りんご1/4コ、柿1/2コ、巨峰12粒がそれぞれ100gに相当します。1日トータルで2つが目安です。
- 【水・お茶】**
人間の生命維持に欠かせないものであり、十分にとる必要があることから“コマの軸”として表現されています。アルコール、清涼飲料水は含みません。
- 【運動】**
「コマが回転する」=「運動する」ことによって初めて安定して回することを表現しています。健康づくりには食事だけでなく、運動も不可欠です！
- 【菓子・嗜好飲料】**
お菓子やお酒は、食生活の中での楽しみとしてとらえられ、食事全体の中で適度にとる必要があることから“コマを回すヒモ”として表現されています。1日の摂取量は200kcalを目安に！ちなみにビール500ml、チロルチョコ8コ、プリン1コ、ポンデリング1コがそれぞれ200kcalに相当します。