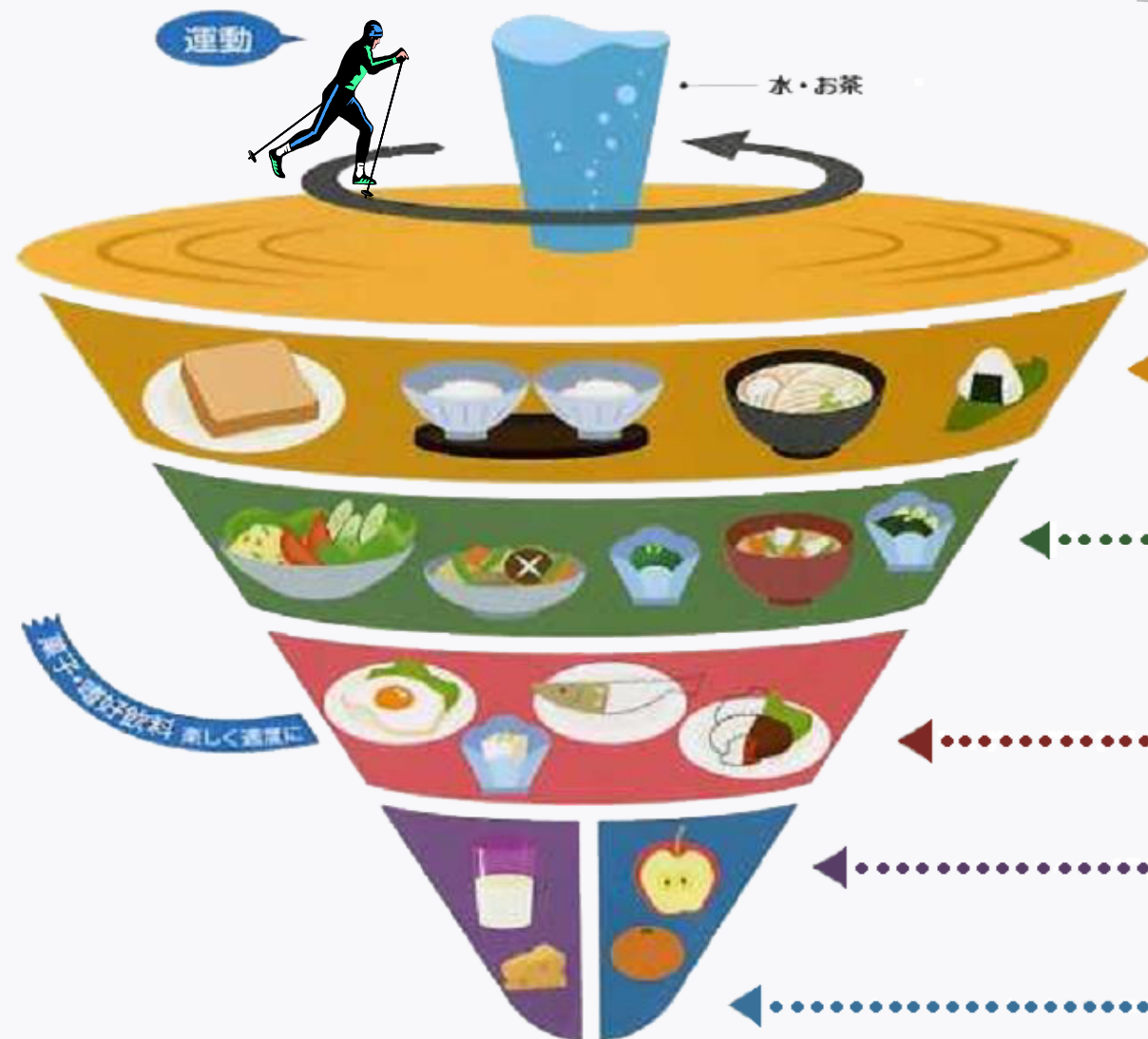


# 「健康づくり伊達21」

あなたの食事は大丈夫？



# 食事バランスガイド



厚生労働省・農林水産省決定

1日分	料理例							
<b>主食</b> (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り) だったら4杯程度	食パン1枚	ご飯小盛1杯	うどん1杯	おにぎり1杯	ロールパン2コ	びどうパン	ご飯中盛	
5~7つ(SV)	1つ	1つ	2つ	1つ	1つ	1つ	1.5つ	
<b>副菜</b> (野菜、きのこ、 いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度	野菜サラダ	ほうれん草お浸し	具たくさんみそ汁	きゅうりとわかめの酢の物	冷やしトマト	きのこソテー	コーンスープ	
5~6つ(SV)	1つ	1つ	1つ	1つ	1つ	1つ	1つ	
<b>主菜</b> (肉、魚、卵) 大豆料理 肉・魚・卵・大豆料理 から3皿程度	目玉焼き	冷ややっこ	納豆	茶碗蒸し	ホタテとマツカワの刺身	和牛ステーキ		
3~5つ(SV)	1つ	1つ	1つ	1つ	2つ	3つ		
<b>牛乳・乳製品</b> 牛乳だったら1本程度	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カップ	牛乳200ml本分			
2つ(SV)	1つ	1つ	1つ	1つ	2つ			
<b>果物</b> みかんだったら2個程度	りんご半分	みかん1個	びどう半房	柿1個	アロニアいちご	バナナ1本	メロン1/6個	
2つ(SV)	1つ	1つ	1つ	1つ	1つ	1つ	1つ	

※「1つ(SV)」とは、摂取量の目安です。1つ=1サービング(SV)で、同じ分量、同じ区分の食品と交換できます。副菜は、その重量70g、果物は100gが1つ(SV)となります。

## ～さあ、指折り数えてみましょう！～

だて版「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをひと目でわかるよう、食事の目安を示したものです。実際に食べた(食べる)料理は、上の図の「料理例」を参考に1つ、2つと数えます。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分ごとに、いくつ食べた(食べる)か確認することで、1日にとる食事の目安や全体のバランスを知ることができます。料理例を参考に、バランスのとれた食事を心がけましょう。

コマの中では、1日分の料理、食品の例を示しています。例は、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(およそ2200kcal)を示しています。

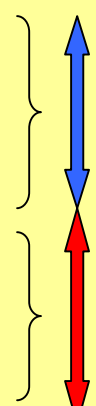
右の表より自分の適正エネルギー量と目安量を確認し、自分が1日に実際にとっている料理の数を指折り数えて比較してみましょう。

平成19年3月  
だて版食事バランスガイド(食のハザードマップ)作成委員会

## 1日に必要なエネルギー量と「とりたい目安量」

ダイエットが必要な方(肥満の方)  
高齢者・一般女性  
小学生  
一般男性  
中・高校生  
スポーツ少年

1600kcal  
1800kcal  
2000kcal  
2200kcal  
2400kcal



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