



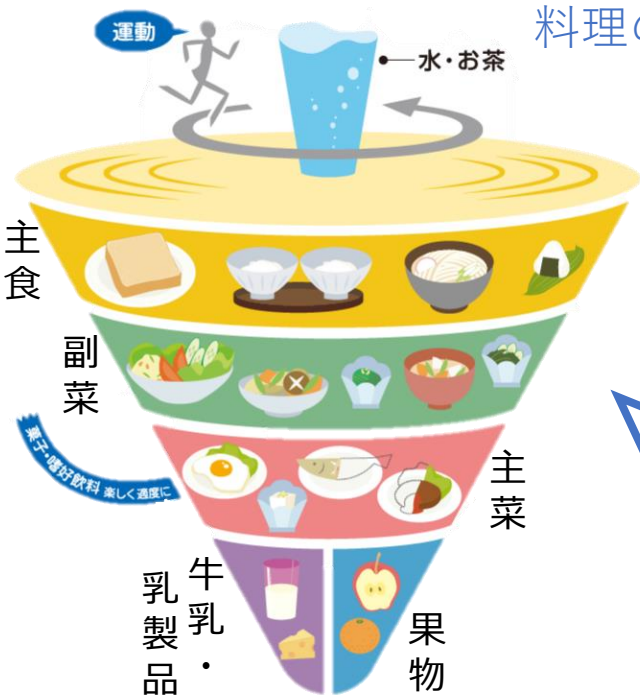
## バランスの良い食事とは…？

バランスの良い食事と言われても、「具体的に何をどれくらい食べれば良いか分からない」という方、多いのではないのでしょうか。6月増刊号では、料理の組み合わせから食事のバランスを意識する方法を紹介します！

※食材の組み合わせからバランスを考えたい方は**6月増刊号**をご覧ください！

## 食事バランスゴマを上手に回そう！

左の**食事バランスガイド**は、1日に何をどれだけ食べればよいか、料理の組み合わせと量を**ゴマ**のイラストで示したものです。



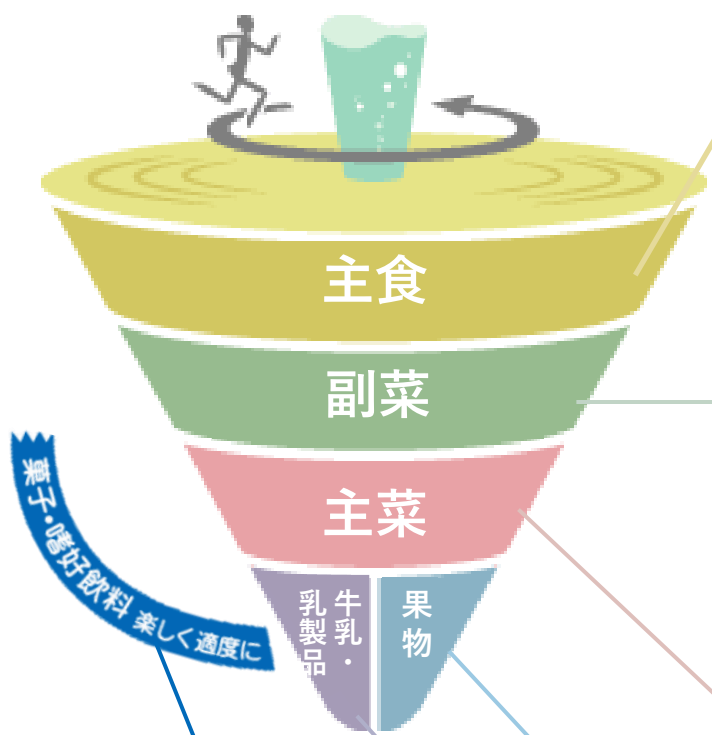
- **5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）からゴマができています。**

どれかが足りなかったり、摂りすぎたりすると、ゴマは倒れてしまいます。

- 食事に欠かせない**水分はゴマの軸**を担っています。
- **運動することによってゴマが安定して回ります。**
- 各グループをどれだけ食べたら良いかの量は1つ、2つ…と「〇つ (SV)」で数えます。

↳ sv：料理の単位

# ☆5つの料理グループと数え方の目安



コマのヒモとして示されるお菓子や嗜好飲料は、1日約200kcalが上限になります。

1つ分 =		=		=		=							
	ごはん軽く1杯		おにぎり1個		食パン1枚		ロールパン2個						
1.5つ分 =		2つ分 =		=		=							
	ごはん普通盛り1杯		うどん1杯		もりそば1杯		スパゲッティ1皿						
1つ分 =		=		=		=		=		=		=	
	野菜サラダ		きゅうりとわかめの酢の物		具だくさん味噌汁		ほうれん草のおひたし		ひじきの煮物		煮豆		きのこのバター炒め
2つ分 =		=		=									
	野菜の煮物		野菜炒め		芋の煮ころがし								
1つ分 =		=		=		2つ分 =		=		=			
	冷やっこ		納豆		目玉焼き		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								
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		100%ジュース(200ml)
1つ分 =		=		=		=		2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		牛乳瓶1本 (200ml)				

# 食事バランスガイドを使って食生活を振り返ろう！

## ★ステップ1：自分の1日の適量を把握しましょう！

性別	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
<b>男性</b> 6～9歳 身体活動量 低い 70歳以上 身体活動量 低い 10～11歳 身体活動量 低い 12～17歳 18～69歳 身体活動量 低くない	1,400kcal ～2,000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ ※子どもは 2～3つ	2つ
10～11歳 身体活動量 低くない	2,200kcal ±200kcal	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ ※子どもは 2～3つ	2つ
12～17歳 18～69歳 身体活動量 低くない	2,400kcal ～3,000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ ※子どもは 2～4つ	2～3つ
<b>女性</b> 6～12歳 70歳以上 身体活動量 低い 12～17歳 18～69歳 身体活動量 低くない						





### ●身体活動量

低い：一日中座っていることがほとんどの人  
 低くない：低いに該当しない人

さらに強い運動や労働を行っている場合は、よりエネルギーが必要となるため適宜調整が必要です。

# ★ステップ2：食べたものを書き出して、「いくつ」になるか数えましょう！

【例】

朝食	昼食	間食	夕食
 <p>菓子パン ヨーグルト</p>	 <p>ナポリタン りんご半分</p>	 <p>ポテトチップス (1袋) ジュース (1本)</p>	 <p>ごはん中盛り 鶏肉のから揚げ みそ汁 (具少な目) ポテトサラダ ゼリー</p>

【例】

チェック表 【〇月〇日】		2,200kcal ± 200kcalの適量				
食べたもの		主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物
朝食	菓子パン※ ヨーグルト	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ	2つ
昼食	ナポリタンスパゲッティ りんご半分	2	1		1	1
夕食	ごはん中盛り1杯 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ みそ汁 (具少なめ) ゼリー	1.5	1	3		
間食 おやつ	ジュース1本 ポテトチップス1袋					
各合計		3.5つ	2つ	3つ	1つ	1つ

※菓子パンは「お菓子」としてコマのヒモ (菓子・嗜好飲料) になります。

# ★ステップ3：「つ」の数だけコマを塗りましょう！



適量を食べられたかどうかが一目で分かります！

ホームページから、ステップ3・4で用いる「つ (sv)」早見表と食生活チェック表 (コマの塗り絵付き) をダウンロードできます！  
定期的に食事バランスガイドを使って食生活を振り返ってみましょう！



※食事バランスガイドは健康な人を対象として作られたものです。医師や管理栄養士に高血圧や糖尿病の食事指導を受けている方は、そちらの指示に従ってください。  
困りごとなどありましたら、薬局でのご相談もお待ちしております！



● メールやSNSでも相談をお待ちしております！  
● 桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央  
● Mail: [sakuramati.nao@outlook.jp](mailto:sakuramati.nao@outlook.jp)  
● Twitter: [sakuramati\\_nao](https://twitter.com/sakuramati_nao)

