



# 食事バランスガイドについて知ろう！

令和 5 年 11 月 10 日(金) 小牧市保健センター  
自分・家族の健康を考える食生活講座

食事バランスガイドとは、

●健康的な食生活のために、「何を」「どれだけ」食べたらよいのか、望ましい食事の組み合わせを「コマ」のイラストで表現し、その具体的な内容や分量を【主食】、【副菜】、【主菜】、【牛乳・乳製品】、【果物】の5つのグループに分けて、説明している。

## 主食

- ・炭水化物の供給源（ごはん、パン、麺類など）
- ・身体を動かすのに大切なエネルギー源
- ・毎食欠かさずとりましょう！

## 副菜

- ・ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源  
（野菜、いも、豆類〔大豆を除く〕、きのこ、海藻など）
- ・現代人の食生活に不足しがち！

## 主菜

- ・たんぱく質の供給源  
（肉、魚、卵、大豆および大豆製品など）
- ・動物性/植物性たんぱく質をバランスよく選びましょう！

## 牛乳 乳製品

- ・カルシウムの供給源  
（牛乳、ヨーグルト、チーズなど）
- ・日本人は慢性的にカルシウムが不足しがち！

## 果物

- ・ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源  
（果実、果実的な野菜など）
- ・食後のデザートに！

● 「コマ」の上部から十分な摂取が望まれる【主食】、【副菜】、【主菜】の順に並び、【牛乳・乳製品】と【果物】は、ほぼ同じ程度の摂取が必要であるため、横並び。

● 料理を1つの単位とし、1単位を「つ」または「SV(サービング)」という。それぞれの1単位は…

主材料に由来する炭水化物が 40g

**主食**



ごはん軽く1杯



おにぎり1個



食パン1枚

主材料の重量が 70g

**副菜**



小鉢



野菜サラダ



具だくさん味噌汁

主材料に由来するたんぱく質 6g

**主菜**



冷奴



納豆



目玉焼き1皿

主材料に由来するカルシウム 100mg

**牛乳  
乳製品**



牛乳コップ1/2



スライスチーズ1枚



ヨーグルト1パック

主材料の重量 100g

果物



りんご 1/2 個



ぶどう 1/2 房



桃 1 個

● 油脂・調味料は、料理の中に使用されているため、イラストとして表現されていない。

● コマの軸は、からだに欠かせない「水分」を表現し、食事や食間で、お茶や水を十分にとる。お酒やジュースなどは含まない。

● コマの紐は、「菓子・嗜好飲料」を表現し、食生活の中で楽しみとして適度にとるように心がける。1日 200kcal 程度。

● コマの回転は「運動」を連想させ、身体を動かすことでコマが回転し、初めて安定することを表現している。

※ 基本形のコマのイラストは、2200±200 kcalを想定した表現。

身体活動量の低い成人男性や身体活動量がふつう以上の成人女性が 1 日に食べる量の目安。

まずは、自分のコマのサイズを知ることが大切！そして、バランスよく食べて、コマの形を維持し、身体を動かして、コマを回転させることで、コマを安定させましょう！

