

食事バランスガイドを使ってみよう！

令和6年11月7日（木）小牧市保健センター

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とおおよその量を「コマ」のイラストで示したものの。

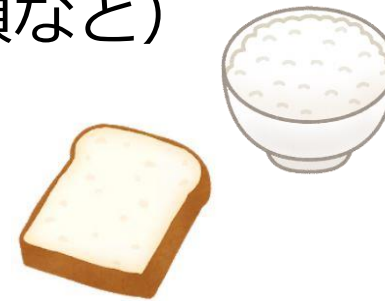
健康な人を対象とした健康づくりを目的に作成されたため、持病のある方は医師の指導に従いましょう。



食事の内容は、**主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分**で分類し、食事量は料理で示すことで、専門的な知識のない一般の人にもわかりやすく、実践しやすいです。

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)
- 間食や食後のデザートに！



食事の量は、1つ2つと「**つ**」または1SV、2SVと「**SV**」で数えます。

※ SVとは、サービング (Serving) の略で、食事の提供量の単位のこと。

それぞれの1単位は…

主食

- 主材料に由来する炭水化物が 40g
- ごはん軽く 1 杯、おにぎり 1 個、食パン 1 枚 など



副菜

- 主材料の重量が 70g
- 小鉢、野菜サラダ、具たくさん味噌汁



主菜

- 主材料に由来するたんぱく質 6g
- 冷奴、納豆、目玉焼き1皿 など



牛乳 乳製品

- 主材料に由来するカルシウム 100mg
- 牛乳1/2コップ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1個 など



果物

- 主材料の重量 100g
- 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ません。

コマの軸は、からだに欠かせない「水分」を表しています。食事や食間で、お茶や水を十分にとりましょう。

※ お酒やジュースなどは含みません。

コマのヒモは「菓子・嗜好飲料」を表しています。食生活の中で楽しみとして、適度にとることを心がけましょう。

(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しています。



バランスよく食べて、運動をするとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。

あなたのコマはうまく回っていますか？



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