

# 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の使い方 ～

令和7年11月19日（水）  
市公民館 3F 料理教室

# 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。

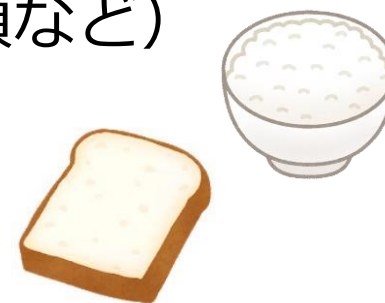
健康な人を対象とした健康づくりを目的に作成されたため、持病のある方は医師の指導に従いましょう。



- 食事の内容を**主食**、**副菜**、**主菜**、**牛乳・乳製品**、**果物**の5つの料理区分に分類している。

## 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。



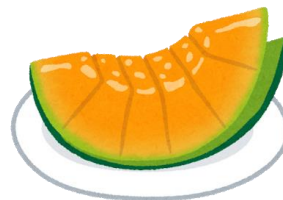
## 牛乳 乳製品

- 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)
- 間食や食後のデザートに！



- 食事の量を**料理**で示している。  
⇒ 専門的な知識がなくてもわかりやすく、実践しやすい
- 数え方は、1つ 2つ... または 1SV 2SV... ※ SVとは、サービング (Serving) の略で、食事提供量の単位のこと。

それぞれの1つ分（1SV分）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、料理の中に含まれるため、イラストとして表現されない。

- **コマの軸**は、からだに欠かせない「**水分**」を表す。  
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。