

「食事バランスガイド」をマスターしよう！

「食事バランスガイド」とは？

1日に何をどれだけ食べたらよいかをわかりやすく示した、食事の目安になるのが「食事バランスガイド」だよ。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組み合わせでバランスがとれるように、それぞれの適量をコマであらわしているんだ。



© 藤子スタジオ

食事バランスガイド

回転することでコマが安定するように、運動も必要だよ。

運動
水・お茶

体に欠かせない水やお茶などの水分は、コマの軸になるよ。

1日分

A 主食 (ごはん、パン、めん)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

B 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

C 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

D 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

E 果物
みかんだったら2個程度

2200±200kcalの場合

厚生労働省・農林水産省決定

1日に必要なエネルギーと食事の量

必要な食事の量とバランスは、男の子か女の子か、何歳か、どのくらい運動するのかによってちがってくるよ。自分の適量はどこになるかな？当てはまるエネルギーのところマルをつけよう。

※学校給食を含めた子ども向けの摂取目安としては、成長期に必要なカルシウムを十分とるためにも、少し幅を持たせて1日に2~3つ、あるいは「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ程度までを目安にするのが適当と考えられます。

性別	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性						
6~9歳	1,800kcal (±200kcal)	4~5つ	5~6つ	3~4つ	4~5つ ※2~3つ	2つ
10~11歳	基本形 2,200kcal (±200kcal)	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ ※2~3つ	4~5つ
12~17歳						
18~60歳以上	2,600kcal (±200kcal)	7~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ ※4つ	2~3つ
女性						
6~9歳						
10~17歳						
18~69歳以上						

「食事バランスガイド」では、料理を「つ」という単位で数えるんだ。

A 主食 ごはん、パン、麺などが主食だよ。

数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん(小盛り)、パン1枚が「1つ」。

1つ ■ごはん1杯(小盛り) ■食パン1枚 ■おにぎり1個

1.5つ ■ごはん1杯(中盛り)

2つ ■ごはん1杯(大盛り・どんぶり) ■うどん1杯 ■ラーメン1杯

B 副菜 野菜やきのこ、いも、海藻を使った料理が副菜だよ。

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダだけはこの量で「1つ」)

1つ ■小皿や小鉢の料理 ■きのこのいため物 ■きんぴらごぼう ■野菜サラダ ■具だくさんのみそ汁1杯

2つ ■かぼちゃの煮物 ■キャベツのいため物 ■中皿や中鉢の料理 ■野菜の煮しめ ■いもにっころがし ■野菜いため ■コロケ1個

C 主菜 お肉、お魚、卵を使った料理や、とうふ、なっとうなどの大豆料理が主菜だよ。

卵1個の料理が「1つ」。大人が食べる魚料理1人前は「2つ」、肉料理1人前は「3つ」くらい。子ども用のハンバーグで大人の1人前より小さめだったら「2つ」、半分くらいなら「1.5つ」と数えてね。

1つ ■冷やっこ1/3丁 ■なっとう1パック ■目玉焼き ■焼き鳥1本

2つ ■焼き魚1尾 ■魚のフライ1つ ■まぐろとイカのさしみ ■オムレツ(卵2つ分)

3つ ■ハンバーグステーキ ■ぶた肉のしょうが焼き ■とり肉のからあげ ■とんかつ1枚

D 牛乳・乳製品 牛乳や牛乳からつくられるチーズなどのことだよ。

1つ ■ヨーグルト1パック ■プロセスチーズ1枚

2つ ■牛乳ビン1本(200ml) ■アイス1杯

E 果物 みかんやりんごなどの果実のことだよ。

みかんやバナナくらいの大きさの果物1個が「1つ」、りんごなど大きい果物1個は「2つ」だよ。

1つ ■みかん1個 ■かき1個

2つ ■りんご1個 ■ぶどう1房

菓子・嗜好飲料 お菓子やジュースに「つ」の基準はないけれど、1日200kcal以内を目安にしよう。

200kcalはどのくらい？

■せんべい3~4枚 ■ショートケーキ1個

■どらやき1個(70g) ■甘い飲み物コップ2杯半

■ポテトチップス1/2袋(30g) ■アイスクリーム1個(100g)