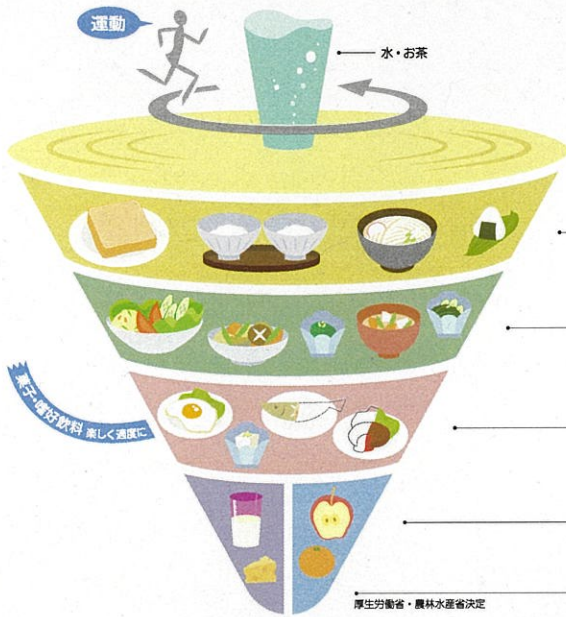


食事バランスガイドであなたもチェックしてみませんか？

健康長寿しまね
マスコットキャラクター
「まめなくん」



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5.7 主食(ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1.5分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 2.0分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ
5.6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理ら皿程度	1.0分 = 野菜サラダ、きゅうわかめのお漬物、具たくさん、ほうれん草のお浸し、豆、きのこソテー 2.0分 = 野菜の煮物、野菜炒め、手の煮ころがし
3.5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1.0分 = 冷奴、納豆、目玉焼き1皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろ2切れの刺身 3.0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
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1.0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 2.0分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 みかんだったら2個程度	1.0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

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。

日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転(運動)することによって初めて安定するということを表しています。水・お茶といった水分を軸として、食事の中で欠かせない存在であることも強調しています。

コマの中では、1日分の料理・食品の例を示しています。これは、ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとっての適量を示しています(このイラストの料理例を合わせると、おおよそ2,200kcal)。まずは、自分の食事の内容とコマの中の料理を見くらべてみてください。

コマの中のイラストは、あくまで一例です。実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の【料理例】を参考に、いくつ(SV)とっているかを確かめることにより、1日にとる目安の数値と比べることができます。

島根県・健康長寿しまね推進会議

食事をバランスよくとるためのヒント

健康長寿しまね
マスコットキャラクター
「まめなくん」



バランスの良い食事の基本は「料理の組み合わせ」。

ご飯やパン「主食」+野菜たっぷりのおかず「副菜」+肉や魚中心のおかず「主菜」が揃っているかチェックしてみましょう！
量の目安は、1日分の献立例を参考に！（ご飯：茶碗1～2杯、肉や魚などのおかず：1皿、野菜料理：2皿が目安だよ。）

1日分の献立例（参考：食事バランスガイド）

おもにエネルギー源となるので、しっかりとろう！

不足しがちな料理なので、意識してとろう！

献立の中心となるおかずは、適量を守ろう！

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝	おにぎり2個(2つ)	みそ汁(具たくさん)(1つ)	目玉焼き(1つ)	ミルクティー(1つ)	りんご半分(1つ)
昼	2つ スpagettiナポリタン(1つ) ※ナポリタンは具が1つ	野菜スープ(1つ)	ウインナーソティ(1つ)	ヨーグルト(1つ)	みかん1個(1つ)
夜	ごはん軽く2杯(2つ)	ほうれん草のごま和え(1つ)、野菜の煮物(2つ)	焼き魚(2つ)		
合計	6つ(SV)	6つ(SV)	4つ(SV)	2つ(SV)	2つ(SV)

食事だけでなく、間食でとってもいいね。

島根県・健康長寿しまね推進会議