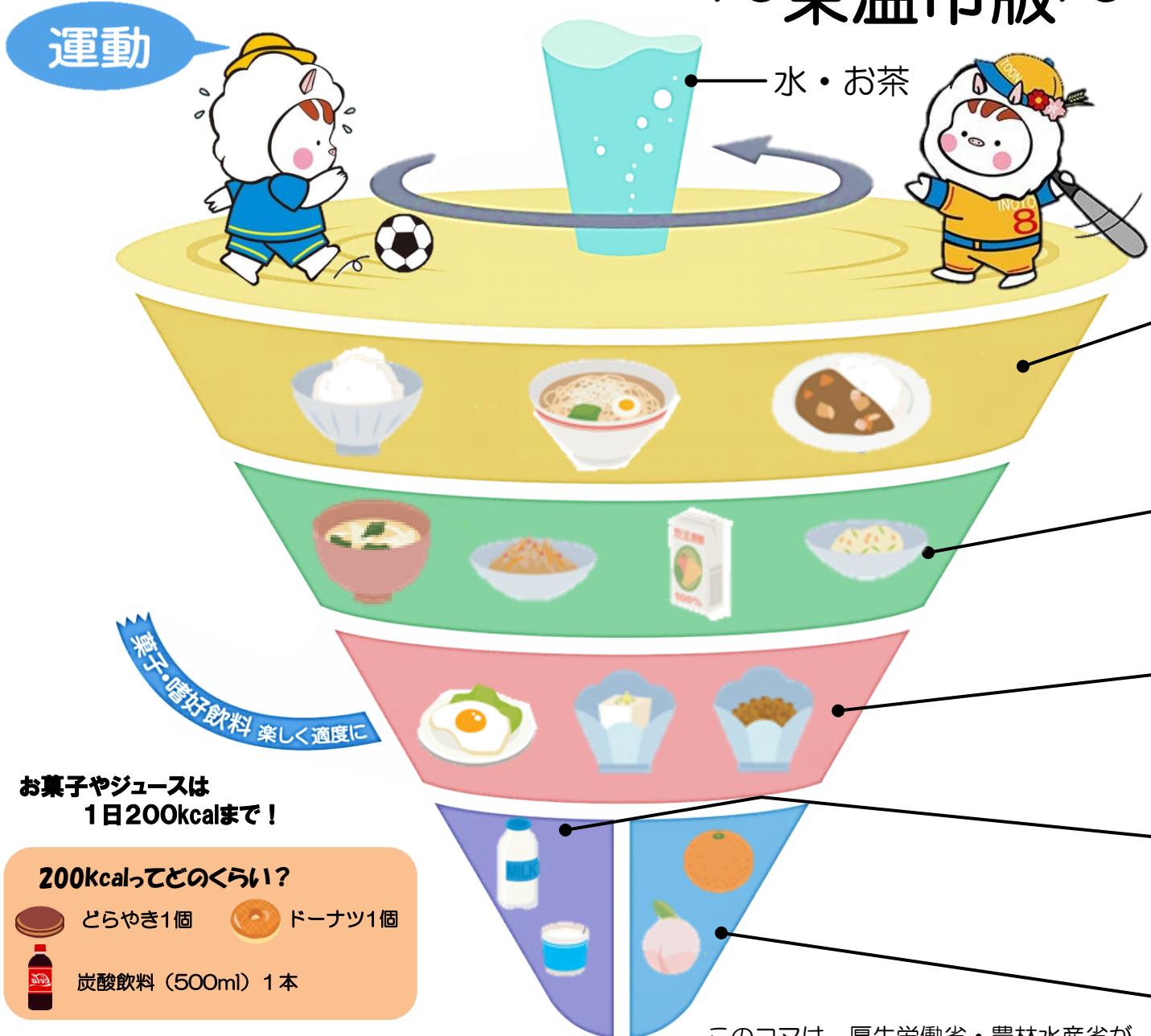


食事バランスガイドとは？

一日に「何を」「どれだけ」食べればよいかを、コマのイラストを使って分かりやすく示したものです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの区分に分けられ、一日に必要な量を1つ（SV）で表示し、それに沿って食事をする事で、誰でも簡単にバランスのとれた食事ができるようになっています。

食事バランスガイドでは「つ（SV）」という単位が使われます。これは、食事の提供量の略であり、食事の際に栄養や摂取量などの細かいことを考えなくてもいいように簡素化したものです。

学童・思春期（6歳から19歳）向け 食事バランスガイド ～東温市版～



このコマは、厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、東温市が作成したものです。

食事バランスガイドを使う前に・・・

STEP1

自分の1日に必要なエネルギーと食事の量を確認しよう！！

男子	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女子
6～9歳	1,400kcal ～2,000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2～3つ	2つ	6～11歳
10～11歳	2,000kcal ～2,400kcal	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2～3つ	2つ	12～19歳
12～19歳	2,400kcal ～3,000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～4つ	2～3つ	

活動量「低い」
活動量「ふつう以上」

活動量「低い」：1日中座っていることがほとんどという人
活動量「ふつう以上」：「低い」にあてはまらない人

STEP2

1日に必要な量を下の空欄に書いて
自分だけのバランスガイドを作ってみよう！



一日分の食事量 食事例

主食 (ごはん、パン、麺)	1つ分 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ごはん1杯(小盛り)
1.5つ分 = ごはん1杯(中盛り)	2つ分 = ラーメン1杯
副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)	1つ分 = かぼちゃの煮物 = 具たくさんみそ汁1杯 = きんぴらごぼう
2つ分 = 野菜炒め	コロッケ1個
主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)	1つ分 = 目玉焼き = 冷奴 = ウィナーのソテー
2つ分 = 焼き魚1尾	3つ分 = ステーキ
牛乳・乳製品	1つ分 = ヨーグルト1パック = プロセスチーズ1個
2つ分 = 牛乳ビン1本分(200ml)	
果物	1つ分 = みかん1個 = もも1個 = いちご6個

東温市
イメージキャラクター
いのこん