

## 食事バランスガイドとは？ ～目指せ！まずは70点！！～

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ことで、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。

食生活が乱れがちの方は食事バランスガイドを活用し、まずは70点の食生活となるよう、ご自身の食生活を見直してみましょう。

## 食事バランスガイドを使う前に・・・

食事バランスガイドの一日の必要な量は性別や活動量によって違います。以下に当てはまる方は、下のバランスガイドの区分の数値を増減してから使用して下さい。

○「男性」で、一日の活動量が「**ふつう以上**」（すべての区分の数値を**1つ増加**）

○「女性」で、一日の活動量が「**低い**」（主食が**4～5つ**、主菜が**3～4つへ減少**）

※活動量が「**低い**」とは、日中座って過ごすことが多い方で、それ以外の方は「**ふつう以上**」

【注】体重の増減に合わせて、各区分の数値の範囲内で食べる量を加減してみましょう。

### 青年期

（20歳から29歳まで）

青年期の生活習慣は、壮年期以降の健康状態に大きな影響を及ぼします。

まずは、食事バランスガイドを使って、1日の食生活を見直してみましょう。



# 青・壮・中年期（20歳から64歳）向け 食事バランスガイド ～東温市版～

運動

1日合計  
60分程度



水・お茶

### 壮・中年期

（30歳から64歳まで）

壮・中年期の前半は仕事等によるストレスから生活習慣が乱れがちになります。自己の健康管理をしっかりと行いましょう。

また、後半は体力の低下等から健康への不安を感じることも多くなります。生活習慣病の早期発見から治療への結びつけが必要なため、定期的に健康診査を受診しましょう。



副菜（野菜、きのこ、  
いも、海藻料理）

野菜料理5皿程度

5~6  
つ(SV)

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

牛乳・乳製品

牛乳ビンならば1本程度

2  
つ(SV)

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)

菓子・嗜好飲料  
楽しく適度に

もち麦パン  
押はだか麦入りごはん(中盛り)2杯  
もち麦麺のうどん

麦ネバ和え  
東温汁  
なすのおろしあえ  
もち麦コロッケ

目玉焼き  
麦バーグ  
冷奴

牛乳  
いちご  
みかん

5~7 主食（ごはん、パン、麺）

ごはん(中盛り)ならば4杯程度

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

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つ分 = 目玉焼き = 冷奴

2つ分 = 焼き魚1尾 3つ分 = ステーキ

2 果物

みかんならば2個程度

1つ分 = みかん1個 = もも1個 = いちご6個