

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。

上からそれぞれ①主食、②副菜、③主菜、④牛乳・乳製品、⑤果物の区分に分けられ、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。

※バランスガイドで使用する単位「つ(SV)」とは、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。

区分ごとの1つ(SV)の定義

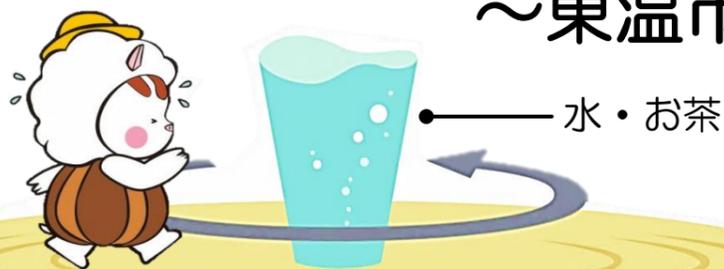
主食	=	ごはん(小盛り)1杯	=	炭水化物	40g
副主	=	ほうれん草のお浸し1皿	=	重量	70g
主菜	=	冷奴1皿	=	たんぱく質	6g
牛乳・乳製品	=	プロセスチーズ1個	=	カルシウム	100mg
果物	=	みかん1個	=	重量	100g

高年期(65歳以上)向け 食事バランスガイド

～東温市版～

運動

1日合計
40分程度



水・お茶



1日分(1,400~1,800Kcalの場合)

4~5 主食 (ごはん、パン、麺)

ごはん(中盛り)ならば3杯程度

5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

野菜料理5皿程度

3~4 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品

牛乳ビンならば1本程度

2 果物

みかんならば2個程度

具体例(つ(SV)の目安)

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

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

1つ分 = 目玉焼き = 冷奴

2つ分 = 焼き魚1尾 3つ分 = ステーキ

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)

1つ分 = みかん1個 = もも1個 = いちご6個

いのとん先生の一言アドバイス

高年期の方は、塩分の摂りすぎや栄養不足になりがちです。

「うす味」で、「バランスのよい食事」を心がけましょう。



お菓子やお酒は
1日200kcal
まで!

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。

このバランスコマは、各項目のSVが1日分の目安を超えている、または足りていない場合、コマが傾いてしまい、回ることが出来ません。1日の食事内容が各項目の数字の範囲内に収まるように、気をつけて食事をしてみましょう。