

# 食事バランスガイドで、1日のエネルギー摂取量をチェック!



「食事バランスガイド」は、健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」(平成12年3月)を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に農林水産省と厚生労働省により決定されました。「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方やおよその量をわかりやすく示しています。1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかがが一目でわかる食事の目安です。

**主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物**の5つのグループの料理を組み合わせ、望ましい食事のとり方やおよその量をイラストで示しています。



## あなたの1日に必要なエネルギー量は?

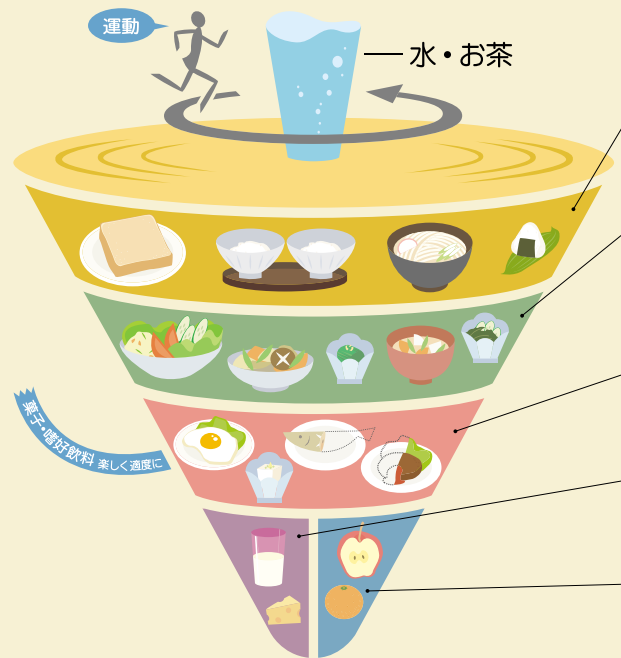
食事量の決定に必要な“基本情報”

食事量の決定に必要な“基本情報”		基本情報に基づき決定されるもの	
身長	(m)	身長 <input type="text"/> (m) × 身長 <input type="text"/> (m) × 22 = 標準体重 <input type="text"/> (kg)	
体重	(kg)	現在の体重も考慮して → 目標体重 <input type="text"/> (kg)	
性別	男・女	基礎代謝基準値 <sup>1</sup> <input type="text"/> (kcal/kg/日)	
年齢	(歳)	(体重1kg当たりに必要なエネルギー量)	1 18～29歳 男性 24.0kcal/kg/日 女性 23.6kcal/kg/日
日常生活活動状況		身体活動レベル <sup>2</sup> <input type="text"/>	2 低い 1.50 ふつう 1.75 高い 2.00

目標体重(kg) × 基礎代謝基準値(kcal/kg/日) × 身体活動レベル = 1日に必要なエネルギー量(kcal/日)

×  ×  =

## 食事バランスガイド



### 主食(ごはん、パン、麺)

1つ(SV) = 炭水化物約 40g  
【料理区分】炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理。

1つ分 = ごはんの盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯      2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スpaghetti

### 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

1つ(SV) = 主材料の重量約 70g  
【料理区分】各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理。

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 貝たくせん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きこのコンチー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

### 主菜(肉、魚、卵)

1つ(SV) = たんぱく質約 6g  
【料理区分】たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理。

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まくらとわかしの刺身

3つ分 = 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

### 牛乳・乳製品

1つ(SV) = カルシウム約 100mg  
【料理区分】カルシウムの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなどが含まれます。

1つ分 = 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1/2カップ = 牛乳瓶1本分

### 果物

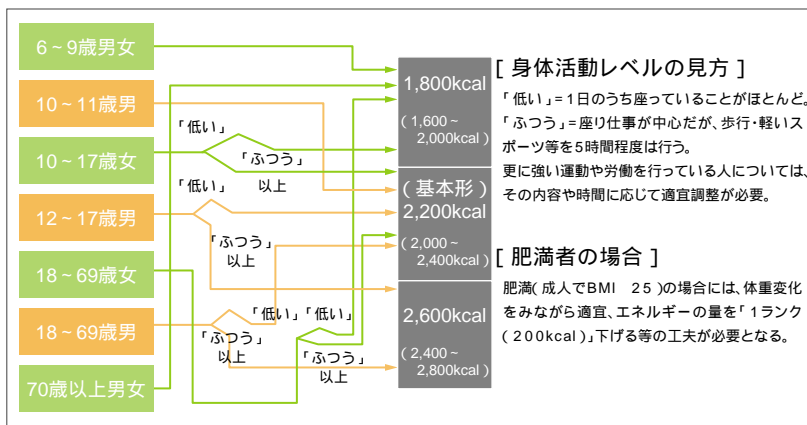
1つ(SV) = 主材料の重量約 100g  
【料理区分】ビタミンC、カリウムの供給源であるりんご、みかん、すいか、イチゴなどが含まれます。

1つ分 = 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

厚生労働省・農林水産省決定

## 「食事バランスガイド」の基本形と対象者に応じた「つSV」の調整



エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1,600					
1,800	4~5		3~4		
2,000		5~6		2	2
2,200	5~7		3~5		
2,400					
2,600	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
2,800					

単位: つ(SV)

## 対応表【一食分のエネルギー別料理の数: つ, SV】

一日のエネルギー(kcal/day)	一食分の料理の数: つ(SV)				
	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1800	2	1~2	2	1	1
2000	2	1~2	2	1	1
2200	2	1~2	2	1	1
2400	2	1~2	2	1	1
2600	2~3	2	2~3	1	1
2800	2~3	2	2~3	1	1
3000	3~4	2	2~3	1	1

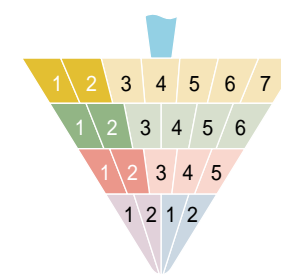
## 食育館でのメニュー別食事バランス

【焼き魚定食】



妻ご飯/焼き魚(鯖)生野菜添え  
大根と海藻のじゃこドレッシング  
きんぴらごぼう/味噌汁

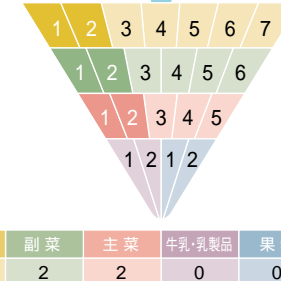
料理の数	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
つ(SV)	2	2	2	0	0



## 【野菜ごろごろカレーライス】



料理の数	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
つ(SV)	2	2	2	0	0



## 【野菜たっぷりチャンポン】



料理の数	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
つ(SV)	2	2	3	0	0

