

# 食事バランスガイド

## 健康なカラダは、バランスのとれた食事がつくりまします。

1日の適量は年齢や身体活動量によって違います

1日に「なにを」「どれだけ」食べたいのかな？

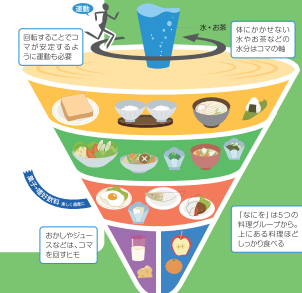
### 1日に必要なエネルギーと食事量の目安

	男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6~9歳 身体活動量 低い		1,400kcal ~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ	6~11歳 70歳以上 身体活動量 低い
70歳以上 身体活動量 ふつう以上		2,000kcal (±200kcal)	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ	12~17歳 18~69歳 身体活動量 ふつう以上
10~11歳 身体活動量 低い		2,400kcal ~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ (子どもは2~4つ)	2~3つ	
12~17歳 18~69歳 身体活動量 ふつう以上								

※身体活動量

「低 い」…1日中座っていることがほとんどの人  
「ふつう以上」…「低い」に該当しない人

主食 (ごはん、パン、麺) 5~7つ(SV)	副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 5~6つ(SV)	主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 3~5つ(SV)	牛乳・乳製品 2つ(SV)	果物 2つ(SV)
1つ分 = ごはん 小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、うどん1杯、ももそば1杯、スパゲティ	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、肉たくさんのみそ汁、ほうれんそうのおひたし、ひじきの煮物、煮豆、きのこのソテー	1つ分 = 納豆、目玉焼き、焼き魚、マグロとイカの刺身 3つ分 = 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 牛乳コップ2杯、チーズかけ、スライスチーズ焼、ヨーグルト1杯 2つ分 = チーズかけ、牛乳瓶1本分	1つ分 = ミカン1個、リンゴ半分、かき1個、ナシ半分



- ※1日に食べる量の目安にしてください。食べる量は年齢や身体活動量によって異なります（これは一般成人の目安です）
- 「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）からできていて、どれかが足りないとかまが倒れてしまいます。
- それぞれのグループをどれだけ食べたらよいかの量は、1つ、2つ…と「つ(SV)」で数えます。
- ※SVとは、サービング（料理の単位）の略。
- それぞれの「つ」は、グループごとに数えます。たとえば、主菜をたくさん食べるために副菜を減らす、といったことはできません。
- 「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。

もっと詳しい情報はWEBへ  
[http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen\\_navi/index.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/index.html)

**出典**：農林水産省「実践食育ナビ」〈情報提供ツールを作ろう！〉  
※下記のURLからダウンロードしてお使いください。

[http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen\\_navi/provide/pdf/matt\\_02.pdf](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/provide/pdf/matt_02.pdf)

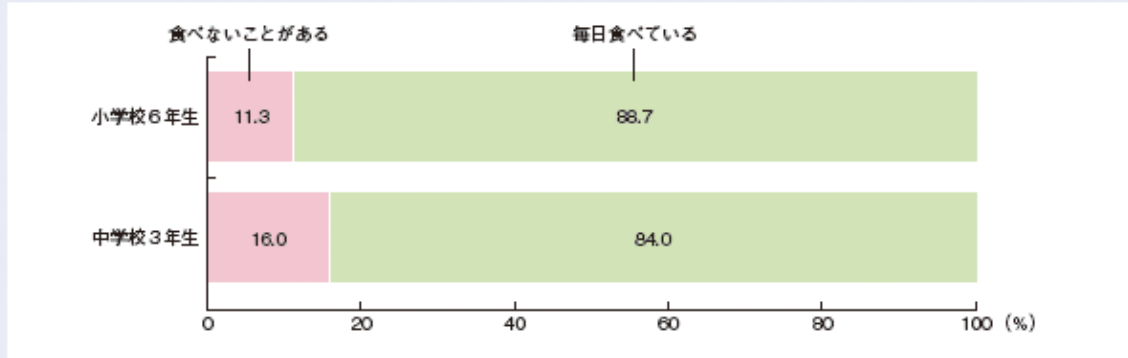


Ⅲ - 9

資料2 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係 (図表-35, 図表-36)

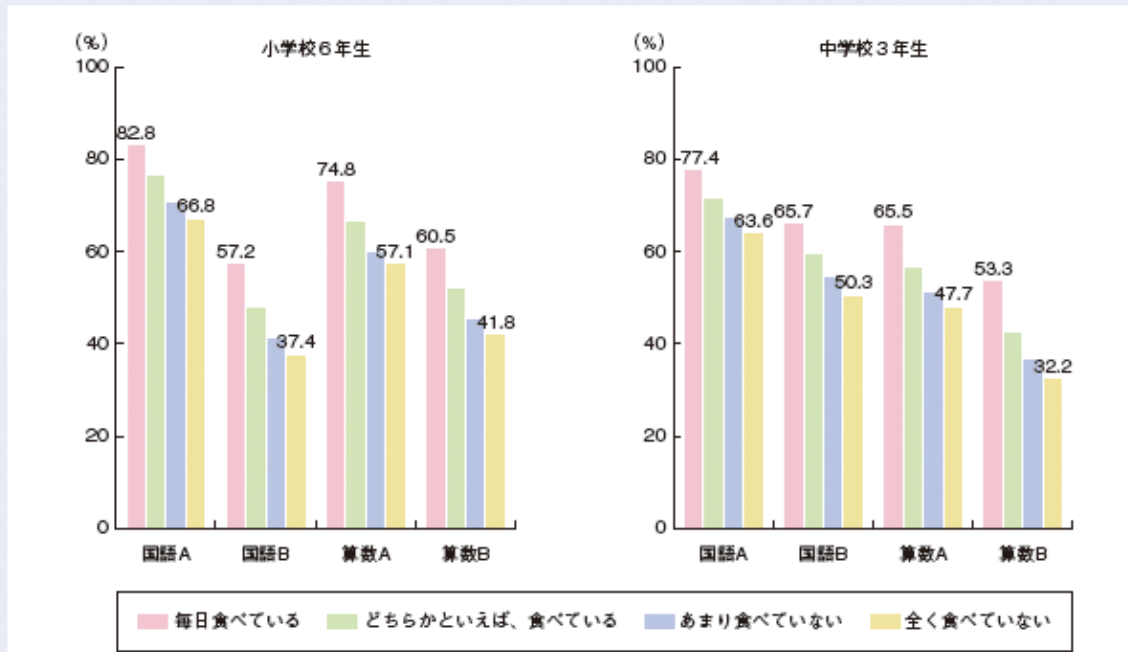
資料3 朝食の摂取と体力合計点との関係 (図表-35, 図表-37)

図表-35 朝ごはんを食べないことがある小・中学生の割合



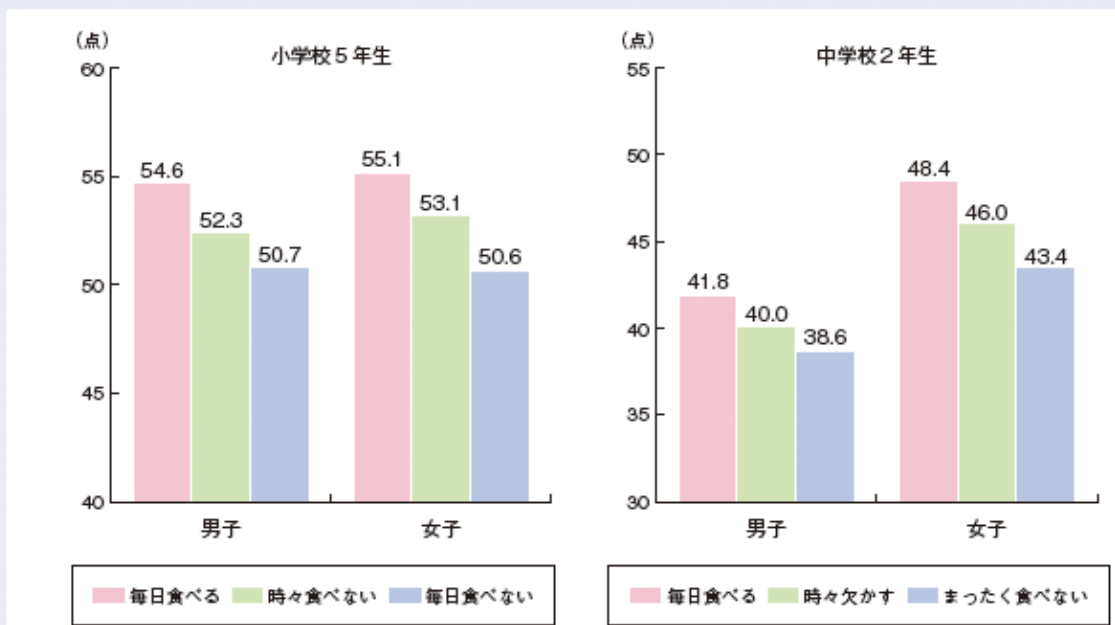
資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成24年度)

図表-36 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成24年度)

図表-37 朝食の摂取と体力合計点との関係



資料：文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（平成22年度）



## 食習慣チェック表

○ お子さんの食生活 を思い出して、チェックしてみよう。

- 1 3度の食事を毎日規則正しくとっている。  
( はい ・ どちらもない ・ いいえ )
- 2 食事を食べ過ぎないようにしている。  
( はい ・ どちらもない ・ いいえ )
- 3 おやつをとりすぎないようにしている。  
( はい ・ どちらもない ・ いいえ )
- 4 夕食は寝る前1時間30分までに食べ終わっている。  
( はい ・ どちらもない ・ いいえ )
- 5 あまいものを食べすぎないようにしている。  
( はい ・ どちらもない ・ いいえ )
- 6 あぶらっこいものはひかえめにしている。  
( はい ・ どちらもない ・ いいえ )
- 7 塩分(塩、みそ、しょうゆ、ソース、マヨネーズなど)をひかえめにしている。  
( はい ・ どちらもない ・ いいえ )
- 8 肉や魚はかたよりなく食べている。  
( はい ・ 魚より肉が多い ・ 肉しか食べない )
- 9 大豆製品(豆腐、煮豆等)を食べている。  
( 1日1回 ・ 週に2～3回 ・ 食べない )
- 10 緑黄色野菜を食べている。  
( 1日1回以上 ・ 週に2～3回 ・ 食べない )
- 11 きのこと類を食べている。  
( 1日1回 ・ 週に2～3回 ・ 食べない )
- 12 果物を食べている。  
( 1日1回 ・ 週に2～3回 ・ 食べない )
- 13 よくかんでゆっくり食べている。  
( はい ・ どちらもない ・ いいえ )
- 14 家族そろって食事をしている。  
( 毎日 ・ 週に1～2回 ・ していない )
- 15 調理の手伝いをしている。  
( 毎日 ・ 週に1～2回 ・ していない )

1～13は、生活習慣病(糖尿病、脳卒中、心臓病、高血圧、肥満など)予防に関係があります。

14、15は、より豊かな食生活に関わろうとする態度の育成に関係があります。

(厚生労働省「生活習慣病を知ろう」、文部科学省「食生活学習教材」参考)