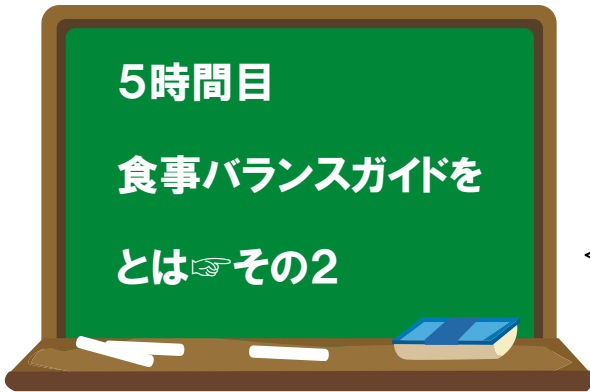




せんなんKENKOUゼミナール



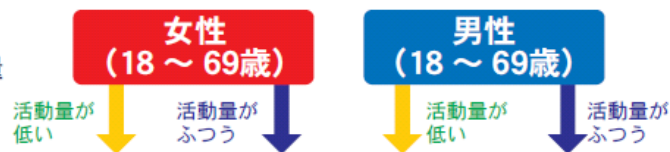
食事バランスガイド
 詳しく勉強しましょう！

<食事バランスガイドのコマの「つ」の数はいくつ？>

食事バランスガイドでを活用して、自分が1日に必要なエネルギー量をチェックしてみましょう。

◆あなたの適量は？

1日に必要なエネルギーと適量



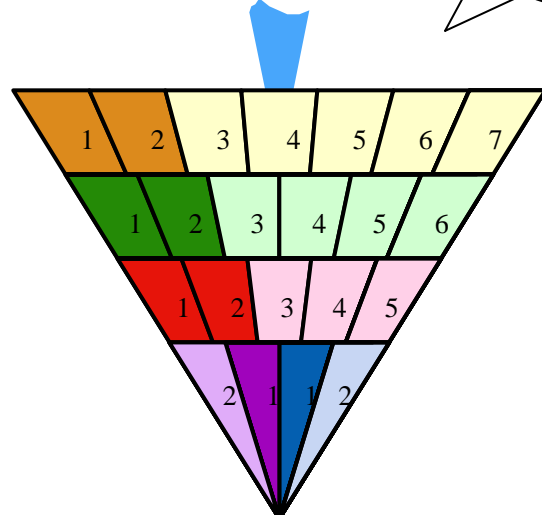
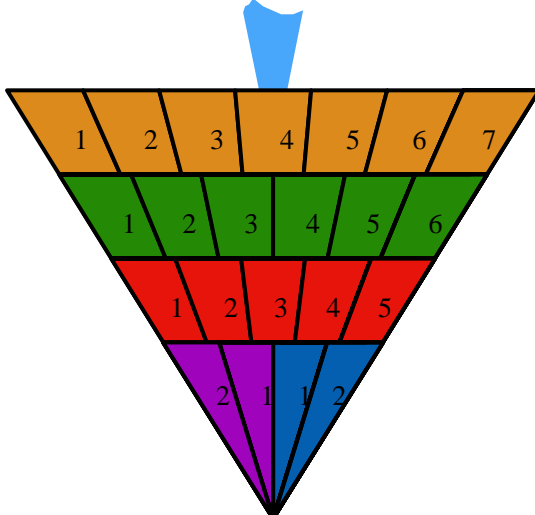
エネルギー (Kcal)	1800Kcal (±200Kcal)	2200Kcal (±200Kcal)	2600Kcal (±200Kcal)
主食 (ごはん、パン、麺)	4~5 つ(SV)	5~7 つ(SV)	7~8 つ(SV)
副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)	5~6 つ(SV)	5~6 つ(SV)	6~7 つ(SV)
主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)	3~4 つ(SV)	3~5 つ(SV)	4~6 つ(SV)
牛乳・乳製品	2 つ(SV)	2 つ(SV)	2~3 つ(SV)
果物	2 つ(SV)	2 つ(SV)	2~3 つ(SV)

つ(SV) (サービング)とは、食事提供量の単位の略

食事を選ぶ時
 コマをイメージ
 しましょう。

1日あたりの摂取量をコマで表すと...

1食あたりの摂取量例をコマで表すと...



<料理ごとの「つ」の数を見よう！>

1日分の目安(2000~2400)	つ	料理例
5~7 つ(sv) 主食	1つ	ごはん(小1杯)、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個
	1.5つ	ごはん(大1杯)
	2つ	うどん1杯、ざるそば1杯、スパゲティ1皿、ラーメン1杯、はっと汁1杯、温麺1杯
	3つ	ごはん(丼1杯)
5~6 つ(sv) 副菜	1つ	野菜サラダ、酢の物、具だくさんみそ汁、おひたし、煮豆、炒り煮
	2つ	野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っ転がし、キャベツの炒め物
3~4 つ(sv) 主菜	1つ	納豆、冷や奴、目玉焼き、ウィンナー
	1.5つ	牛タン塩焼
	2つ	焼き魚、魚の天ぷら、刺身、焼き鳥
	3つ	ハンバーグ、豚肉の生姜焼、鶏肉の唐揚げ
2 つ(sv) 牛乳・乳製品	1つ	チーズ1個、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1個、牛乳1本
2 つ(sv) 果物	1つ	みかん1個、りんご半分、柿1個、なし半分、いちご6個、バナナ小1本

複合的な料理の例

 カレーライス 主食:2つ 副菜:2つ 主菜:2つ	 はらこ飯 主食:2つ ー 主菜:3.5つ
 握り寿司 主食:2つ ー 主菜:3つ	 チキカツ 主食:2つ 副菜:1つ 主菜:2つ
 肉じゃが ー 副菜:3つ 主菜:1つ	 牛丼 主食:2つ ー 主菜:2つ

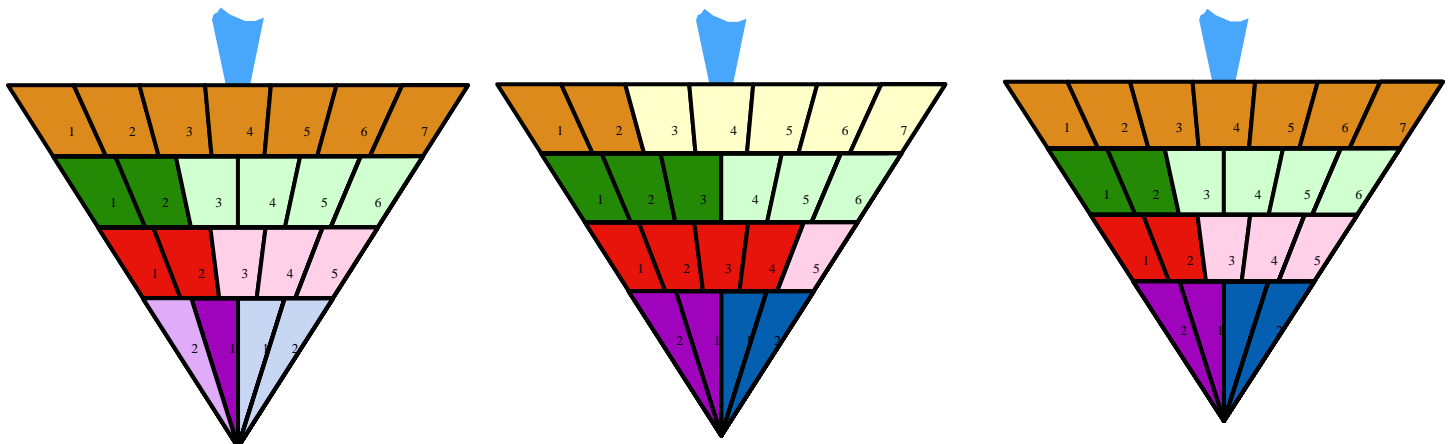
こんなコマにならないように、1日の中でバランスを調整し、きれいなコマを目指

しましょう！

あたまでっかち

しりでっかち

おなかスカスカ



👉ぜひ食事バランスガイドを覚えて、食事のチェックに使ってくださいね！

宮城県仙南保健所 成人・高齢班 <電子メール> snthbsk@pref.miyagi.jp

<電話> 0224-53-3120 <FAX> 0224-52-3678