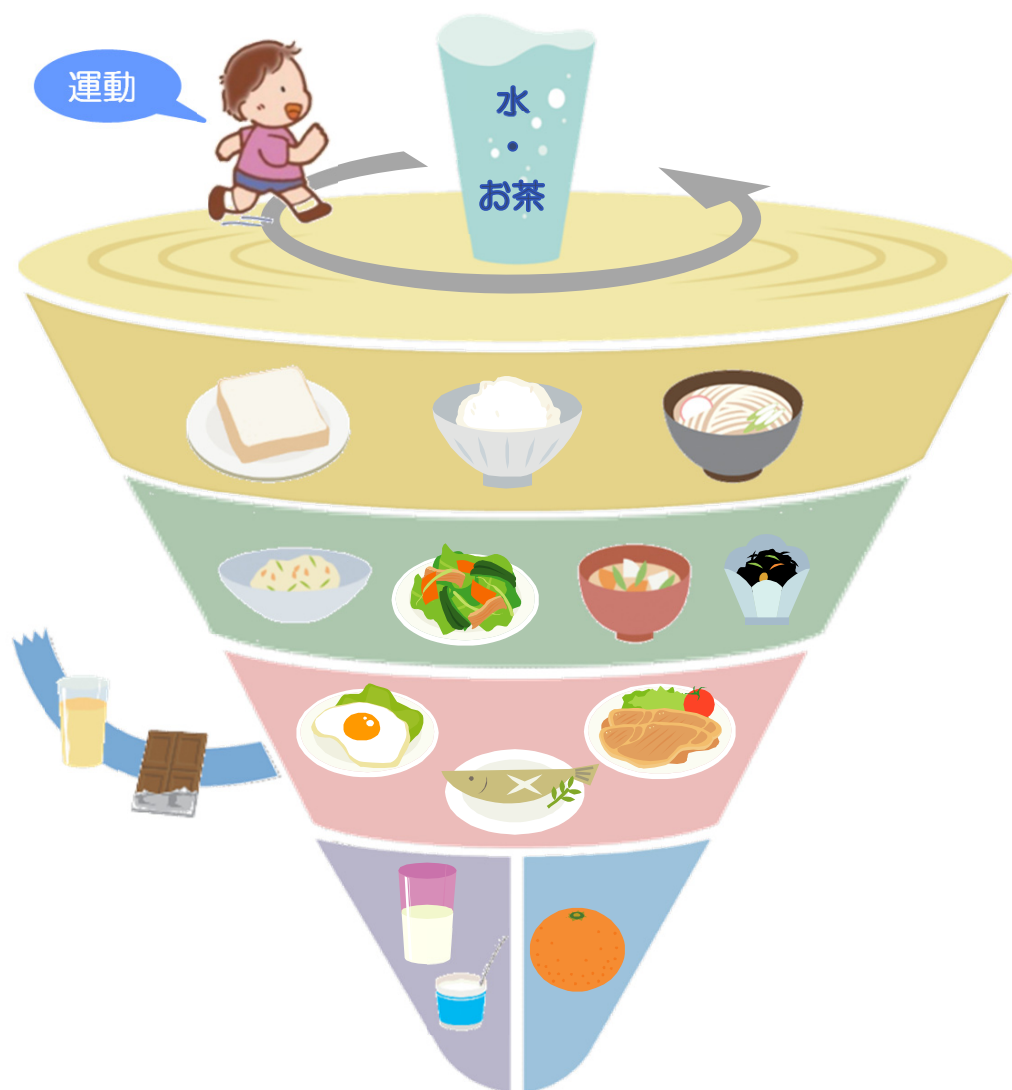


食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、1日の食事で「何」を「どれだけ」食べたらよいか、ひと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つのグループと「**おやつ**」の組み合わせでバランスよく食事がとれるよう、コマのイラストで分かりやすく示しています。「食事バランスガイド」を使って、お子さんと一緒に楽しく健康的な食事について勉強してみませんか？



「食事バランスガイド」は食事制限のない方々への健康づくりを目的に作られています。病院で医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指示に従って下さい。

「何を」「どれだけ」食べたらいいの？

若い女性に低体重の人が増えている一方、小中学生の子どもには肥満が増えています。若者や子どもたちの食生活の乱れが指摘されていることから、幼児期からバランスのよい食事をする習慣を身に付けたいものです。

運動はコマの回転

コマはまわることで安定するよ。
人間にとっても運動は欠かせないんだ。

水分は軸

水やお茶といった水分は、コマの軸のように食事の中で欠かせない存在だよ。
ジュースやスポーツ飲料はおやつに入れてね。



コマを回すためのヒモ

おやつは食生活の楽しみの部分。
時間を決めて、適度にとることが大切なんだ。
多くても1日に200kcalまでにしよう。ポテトチップスだと1/3袋分だよ。

料理は1つ2つ3つ...と数えて表します。
「つ」=SV (サービング)
※SVは食事の提供量の単位

1日に「どれだけ」食べるかは「つ(SV)」という単位で数えます。

1日分

料理例

主食 (ごはん、パン、麺)

3~4
つ(SV)

ごはん(子ども用茶碗) だったら3~4杯程度

1つ分 = おにぎり1個 = ごはん(子ども用茶碗1杯) = ロールパン2個

2つ分 = うどん(大人用1杯) = スパゲティ(大人用1人前)

副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

4
つ(SV)

野菜料理4皿程度(約70gが1つ分です)

1つ分 = あえ物 = サラダ = 具だくさんスープ

= きのコンテ = 里芋の煮物 = ひじきの煮物

主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

3
つ(SV)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1つ分 = 目玉焼き(卵1個) = 冷奴(豆腐100g) = 納豆(1パック)

1.5つ分 = 唐揚げ(鶏モモ肉50g) = 塩焼き(鮭40g)

牛乳・乳製品

2
つ(SV)

牛乳だったら200cc程度

1つ分 = 牛乳100cc = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック

果物

1~2
つ(SV)

みかんだったら1~2個程度

1つ分 = りんご半分 = ぶどう半房 = キウイ1個 = 柿1個

食事のバランスチェックをしてみよう！

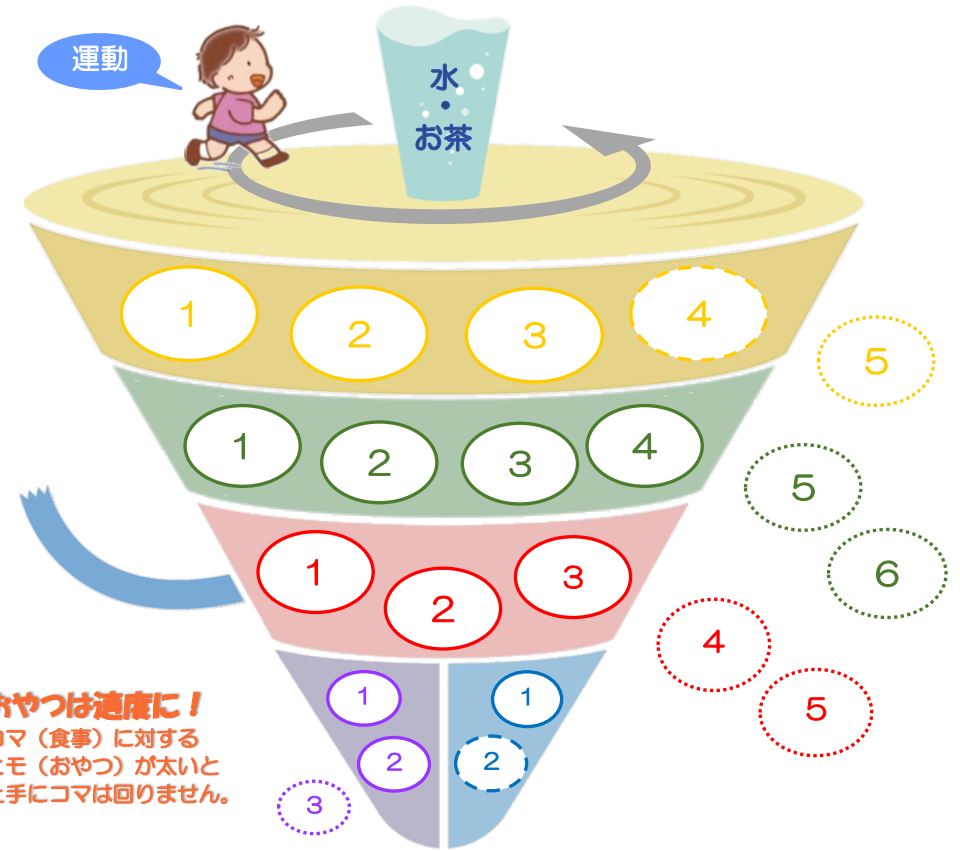
食事バランスガイドの料理例を参考にしながら、1日に食べたものを「**主食**」「**副菜**」「**主菜**」「**牛乳・乳製品**」「**果物**」の5つのグループと「**おやつ**」に分けて、書き出してみましょう。

		主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
幼児の適量		3~4 っ	4っ	3っ	2っ	1~2 っ
食べたもの	量					
朝ごはん						
昼ごはん						
夕ごはん						
間食						
合計		っ	っ	っ	っ	っ

おやつ 食べたものとエネルギー (カロリー)	エネルギー合計
	kcal

※多くても200kcalまでにしましょう。

左の表で出した合計の数のぶんだけ、下のコマの数字のマスをぬってみよう。つつい食べ過ぎてしまうグループ、食べる量が少ないグループが確認できます。どれかが欠けても、多過ぎてもバランスが悪くなり、コマは倒れてしまいます。

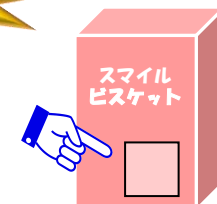


おやつは適度に！
コマ（食事）に対するヒモ（おやつ）が太いと上手にコマは回りません。

お菓子のエネルギーってどれくらい？！

食品の栄養成分表示を確認しよう！

おやつは、多くても1日200kcalまでが目安です。
栄養成分表示を確認して、適量を食べるように量の調節をしましょう。



栄養成分表示 1箱(80g)当たり	
エネルギー	417kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	22.1g
炭水化物	50.1g
ナトリウム	176mg

こんな献立はどうか？

		主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
幼児の適量		3~4 つ	4つ	3つ	2つ	1~2 つ
食べたもの	量					
朝ごはん	食パン	1枚				
	目玉焼き	卵1個		1		
	具だくさん野菜スープ	お椀1杯				
	牛乳	100cc			1	
昼ごはん	ごはん(子ども茶碗)	1杯				
	鮭のホイル焼き 鮭40g 野菜	1皿		1.5		
	ほうれん草のナムル	1皿		0.5		
間食	フルーツヨーグルト バッパ半分					0.5
	いちご3粒	1皿				0.5
	ヨーグルト				0.5	
夕ごはん	ごはん(子ども茶碗)	1杯				
	すき焼き風煮 肉・豆腐 野菜	1皿		1.5		
	南瓜とワカメの味噌汁	お椀1杯		0.5		
合計		3つ	4つ	4つ	1.5つ	1つ



コマをぬってみると...

具だくさん野菜スープ (大人4人分) 大人1人分: エネルギー27kcal、たんぱく質0.8g、脂質0.1g、塩分0.9g

キャベツ	葉1枚 (40g)	① キャベツは短冊に切る。
大根	5cm (200g)	② 大根、にんじんは千切りにする。
にんじん	1/4本	③ 玉ねぎ、セロリはスライスする。
玉ねぎ	1/2個	④ 鍋に水、①~③を入れて煮る。
セロリ	5cm (25g)	⑤ 野菜がやわらかくになったらコンソメを入れ、塩で味を調える。
水	600cc	
コンソメ	大さじ1	
塩	少々	

鮭のホイル焼き (大人4人分) 大人1人分: エネルギー131kcal、たんぱく質14.0g、脂質6.6g、塩分1.1g

鮭 (60g)	4切	① 鮭は塩(分量外)で下味をつける。
玉ねぎ	小1/2個	② 玉ねぎ、しいたけはスライス、ピーマン、にんじんは千切り、しめじはざく切りにする。
しいたけ	2個	③ ②をボウルに入れ、コンソメ、塩と混ぜる。
ピーマン	1個	④ アルミ箔に①をのせ、その上に③、バターをのせて包む。
にんじん	1/5本	⑤ 200℃のオーブンで15分焼く。
しめじ	20g	
コンソメ	ひとつまみ	
塩	ひとつまみ	
バター	20g	

ほうれん草のナムル (大人4人分) 大人1人分: エネルギー36kcal、たんぱく質2.3g、脂質1.4g、塩分0.5g

ほうれん草	1束 (160g)	① ほうれん草は茹でて、水にとって冷まし、水気を絞った後、2cmの長さ切る。
もやし	1袋 (200g)	② もやしはざく切りにして、茹でて冷まし、水気を絞る。
★しょうゆ	小さじ2	③ ★の調味料を合わせ、①、②、白ごまを和える。
★砂糖	小さじ2	④ 器に盛り、上からきざみのりを散らす。
★ごま油	小さじ1/2	
★酢	小さじ1	
白ごま	小さじ1	
きざみのり	適量	

すき焼き風煮 (大人4人分) 大人1人分: エネルギー211kcal、たんぱく質18.1g、脂質10.0g、塩分1.5g

豚もも薄切り	240g	① 豚もも肉は一口大に切る。
焼き豆腐	1/2丁 (120g)	② 焼き豆腐は2cm角、かまぼこはいちょうに切る。
かまぼこ	60g	③ 糸こんにゃくはざく切りにし、沸騰した湯でさっと下茹でする。
糸こんにゃく	1/2袋 (80g)	④ 白菜は短冊、しいたけはスライス、えのきたけは2cm、青ねぎは斜め切りにする。
白菜	1/8個 (200g)	⑤ 鍋に油をひき、①、④を順に炒める。
しいたけ	4個	⑥ ②、③、★の調味料を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
えのきたけ	40g	(水分が足りないときは、だし汁を加える)
青ねぎ	15cm (40g)	
油	小さじ2	
★しょうゆ	大さじ2	
★酒	大さじ1	
★砂糖	大さじ2	

※こどもの量・栄養価は大人の2/3が目安です。

※お子さんの発達に合わせて、食材の種類・形態(かたさや大きさ)を調整しましょう。

副菜を増やすひと工夫！



全世代において不足しやすい野菜。特に若い世代や外食が多い人ほど野菜の摂取量が少ない傾向にあります。子どものころからきちんと野菜を摂る習慣をつけておくと、大人になっても積極的に野菜を摂れるようになります。

また、家族一緒に食卓を囲み、旬の食材の話を楽しみながら食事をするすることで、子どもたちの知識も味覚も豊かに成長していくことでしょう。

少しの工夫で、無理せず野菜の量を増やせます！

☆ 朝は大忙し！ だけど… こんなメニューならできそうかな！

トースト + トマト + ハム
「主食」 「副菜」 「主菜」

冷凍野菜を使ってもいいね！

※ミニトマトは丸ごと食べると窒息する危険があるので、1/4以下の大きさに切りましょう。

☆ 簡単メニューでも、ひと手間加えてバランスアップ！

・ ラーメン + 野菜をのせて五目ラーメンに！

(キャベツ、もやし、にんじん、コーン、わかめなど)

そのままよりも副菜の数が増やせるよ！

・ レトルトパスタソース + 炒めた野菜をソースに追加！

(玉ねぎ、にんじん、きのこ類など)

・ 味噌汁 + 野菜の具をもう1つ追加して具たくさんに！

(わかめ、きのこ類、いも類などを追加してもいいよ)

☆ 調理の工夫で、野菜がたくさん食べられる！

・ 千切りキャベツ(生) → ゆでてしぼる

・ 生野菜サラダ → 具たくさんスープに

生野菜も良いけど、火を通すことでカサが減って、野菜をたくさん食べられるよ！

※お子さんの発達に合わせて、食品の種類・形態(かたさや大きさ)を調整しましょう。