

# 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。

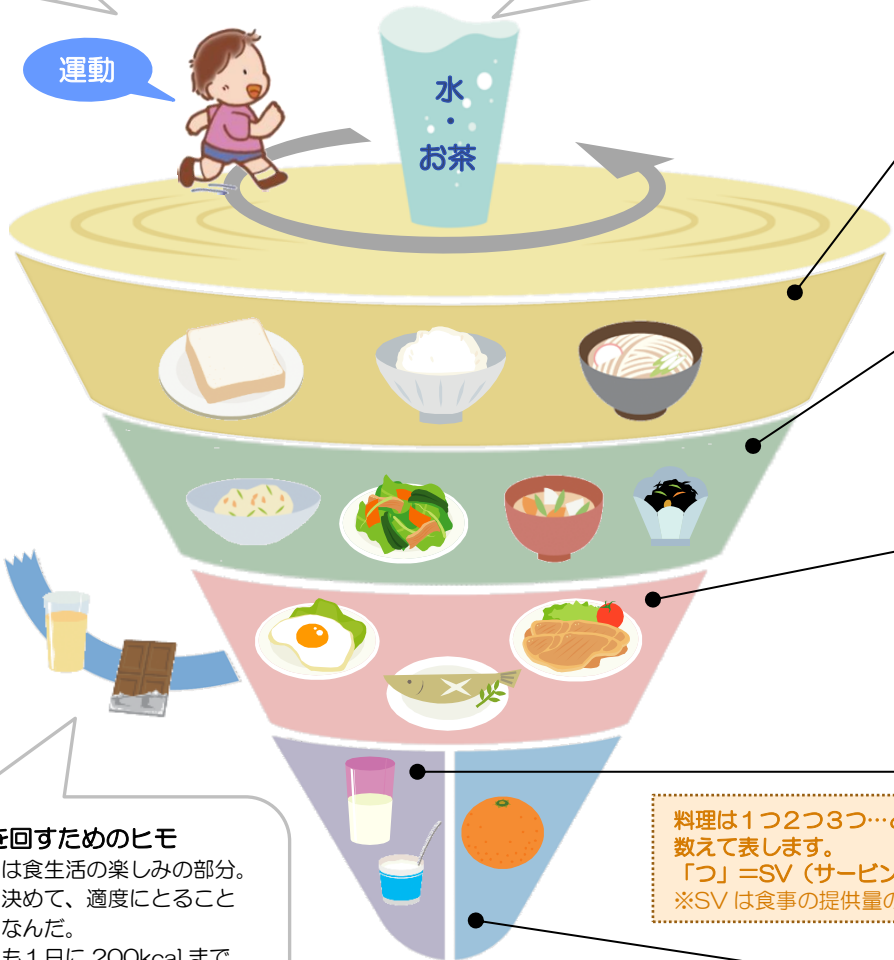
## 運動はコマの回転

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。

運動



## 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




=  =  = 

きのこコンテ      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！

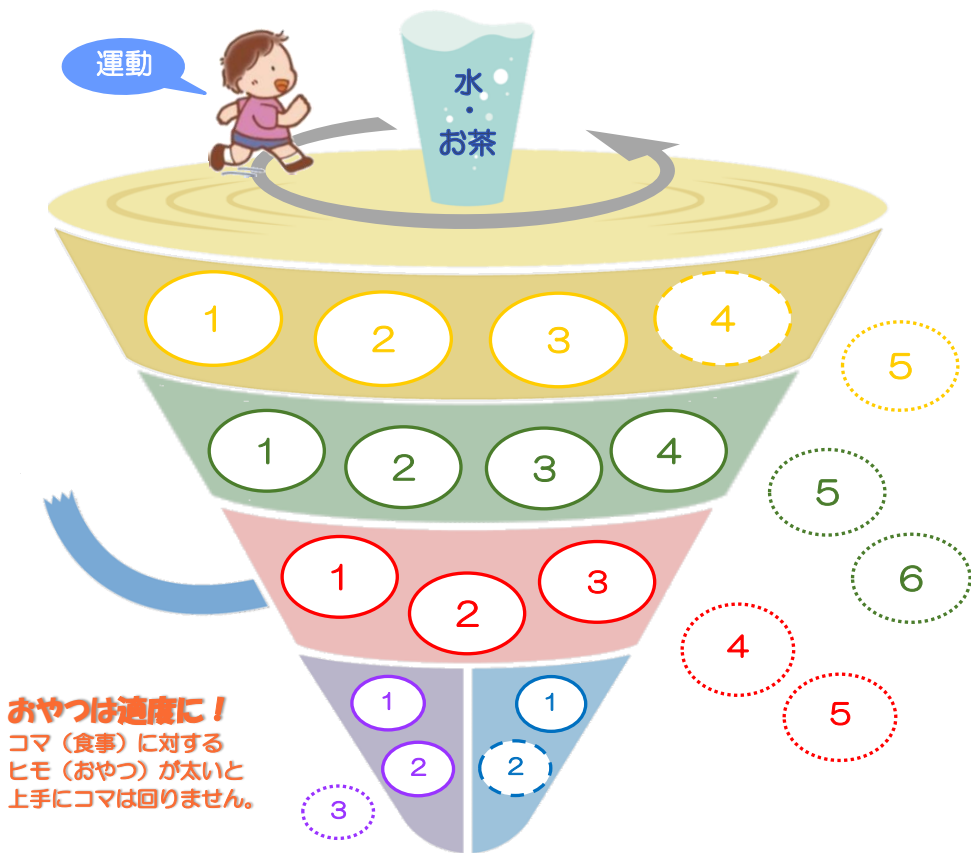
食事バランスガイドの料理例を参考にしながら、1日に食べたものを「**主食**」「**副菜**」「**主菜**」「**牛乳・乳製品**」「**果物**」の5つのグループと「**おやつ**」に分けて、書き出してみましょう。

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

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。  
 つい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。



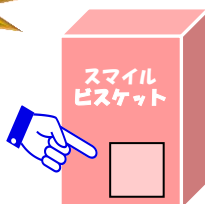
**おやつは適度に！**  
 コマ（食事）に対する  
 ヒモ（おやつ）が太いと  
 上手にコマは回りません。

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。

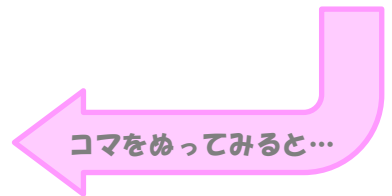
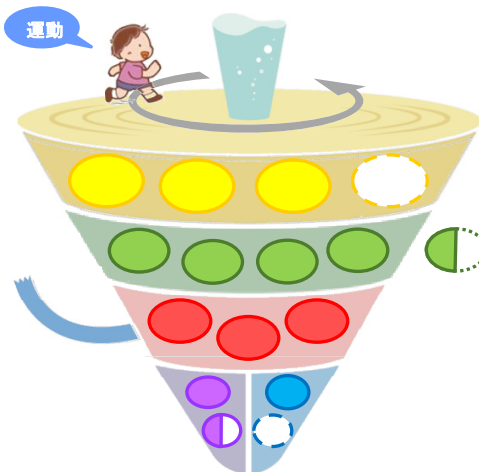


**栄養成分表示**  
 1箱(80g)当たり

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	1			
	目玉焼き	卵1個		1		
	茹でブロッコリー	3ふさ				
	ミニトマト	2個		0.5		
	ジュリアンスープ	お椀1杯		0.5		
	牛乳	100cc			1	
昼 ご は ん	ごはん(子ども茶碗)	1杯	1			
	鮭のホイル焼き	1皿		1		
	野菜	1皿		0.5		
	ほうれん草のナムル	1皿		1		
間 食	フルーヨーグルト	1皿				0.5
	バナナ半分 いちご3粒 ヨーグルト	1皿			0.5	0.5
夕 ご は ん	ごはん(子ども茶碗)	1杯	1			
	すき焼き風煮	1皿		1		
	肉・豆腐 野菜	1皿		0.5		
	カラフルサラダ	1皿		1		
	味噌汁	お椀1杯		0.5		
合計		3つ	4.5つ	3つ	1.5つ	1つ



## ジュリアンスーフ (大人4人分) 大人1人分: エネルギー72kcal、たんぱく質2.4g、脂質4.3g、塩分2.1g

玉ねぎ	1/2個	① 玉ねぎはスライス、にんじんとセロリは千切り、ハーフベーコンは短冊に切る。
にんじん	1/4本	② 鍋に水3カップ程度、①を入れて煮る。
セロリ	5cm程度	③ 野菜がやわらかくなったら★の調味料で味をつける。
ハーフベーコン	2枚	④ 出来上がりに粉パセリを散らす。
粉パセリ	少々	
★コンソメ	小さじ1	
★塩・こしょう	ひとつまみ	
★薄口しょうゆ	小さじ1	

## 鮭のホイル焼き (大人4人分) 大人1人分: エネルギー146kcal、たんぱく質21.0g、脂質4.5g、塩分1.5g

鮭	4切	① 鮭は塩・こしょう(分量外)で下味をつける。
生しいたけ	小2つ	② 生しいたけ、玉ねぎはスライス、ピーマン、にんじんは千切り、しめじはざく切りにする。
玉ねぎ	1/4個	③ ②をボウルに入れ、コンソメ、塩、こしょうを振りいれ混ぜる。
ピーマン	1個	④ アルミ箔に①をのせ、その上に③、バターをのせ包む。
にんじん	1/5本	⑤ 200℃のオーブンで15分焼く。
しめじ	1/4パック	
バター	40g	
コンソメ	ひとつまみ	
塩・こしょう	ひとつまみ	

## ほうれん草のナムル (大人4人分) 大人1人分: エネルギー37kcal、たんぱく質2.8g、脂質1.3g、塩分0.6g

ほうれん草	1束	① ほうれん草は茹でて、水にとって冷まし、2cmの長さに切って、水気を絞る。
もやし	1袋	② もやしはざく切りにし、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170kcal、たんぱく質14.3g、脂質5.2g、塩分2.4g

豚モモ薄切り	240g	① 豚モモ肉は一口大に切る。
焼き豆腐	1/2丁	② 焼き豆腐は2cm角、ねぎは斜め切りにする。
ねぎ	15cm程度	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	④ かまぼこはいちよう切り、生しいたけはスライス、えのきたけは2cm、白菜は短冊切りにする。
かまぼこ	2cm程度	⑤ 鍋に油をしき、①を炒め、②、③、④も入れ、炒める。
生しいたけ	4個	⑥ ⑤に★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)
白菜	1/8個	
油	小さじ2	
★しょうゆ	大さじ2	
★酒	大さじ1	
★砂糖	大さじ2	

## カラフルサラダ (大人4人分) 大人1人分: エネルギー78kcal、たんぱく質2.7g、脂質5.1g、塩分0.6g

大根	1/4本	① 大根とキャベツは千切りにして茹で、冷ます。
キャベツ	2枚半	② かにかまはよくほぐす。
かにかま	40g	③ 枝豆はゆでて、冷まし、さやから出す。(冷凍のものを使うと簡単です)
枝豆	8さや	④ ホールコーン缶は、ザルにあげて汁を切る。
ホールコーン缶	20g	⑤ ①～④を★の調味料で和える。
すりごま	小さじ1/2	⑥ 最後にすりごまを和える。
★マヨネーズ	大さじ2	
★薄口しょうゆ	小さじ1/2	

※こどもの量・栄養価は大人の2/3が目安です。

## 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。特に若い世代や外出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、旬の食材の話をしながらか楽しく食事をする事で、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 + ミニトマト + ウィンナー  
「主食」 + 「副菜」 + 「主菜」を

そろえてバランスアップ！

ミニトマトなら洗うだけ！  
副菜抜きにならないように  
何かひとつ工夫しよう。

☆ 簡単メニューでも、あとひと手間でバランスアップ！

・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)

・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)

そのままよりも  
副菜の数が  
増やせるよ！

☆ 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！

## 社会福祉法人 豊田市福祉事業団