

# あばしり版 食事バランスガイド

こころも からだも 食が育む 元気なあばしり



あばしり版食事バランスガイドは、厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき網走市食生活改善協議会が作成したものです。

「食」は暮らしに欠かせないものであり、心身ともに健康な生活を送るためには、栄養バランスのとれた食生活をするのが大切です。  
このたび、網走市食生活改善協議会が中心となり、「あばしり版食事バランスガイド」を作成しましたので、裏面を参考に、ご自身の状況に当てはめ、毎日の食事バランスの目安にご活用ください。

## 料理例

主食	ごはん	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個
	パン・麺	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 = スパゲッティー
副菜	野菜・きのこ・いも・海藻	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 貝たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのごソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
	主菜	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身 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パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分	
果物	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	

1. 自分の活動量にあった1日分の主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の数がいくつになるか、書き込んでみましょう。

2. 表面の料理例を参考に、いくつ食べたか下のコマに書き込んでみましょう。1日のバランスはどうですか？

性別	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性 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
70歳以上 身体活動量 ふつう以上						
10~11歳 身体活動量 低い						
女性 6~11歳 70歳以上 身体活動量 低い	2,200kcal ±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						
12~17歳 18~69歳 身体活動量 ふつう以上						
女性 12~17歳 18~69歳 身体活動量 ふつう以上	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

※身体活動量

「低い」……一日中座っていることがほとんど

「ふつう以上」……「低い」に該当しない人

(さらに強い運動や労働を行っている場合は、より多くのエネルギーが必要となるので、適宜調整が必要です)

※牛乳・乳製品の子供向けの目安は、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせた目安にするのが適当です。

※「食事バランスガイド」は健康な方の健康づくりや肥満、生活習慣病予防を目的に作られたものです。

※栄養素や食品重量に関して専門知識がない人でも、「何を」「どれだけ」食べればよいか、料理例を参考に、1つ、2つと指折り数えながら、食事を見直します。

私の数

食べた数を記入

主食 1 2 3 4 5 6 7

副菜 1 2 3 4 5 6

主菜 1 2 3 4 5

牛乳・乳製品 1 2 1 2 果物

食事例

〈朝食〉  
 主食=ごはん小2杯 2つ  
 副菜=ひじきの煮物 1つ  
 主菜=目玉焼き 1つ  
 果物=みかん1個 1つ

1日3食記入してコマの形になるのが理想です。

バランスが良い      バランスが悪い

【お問合せ】 網走市保健センター ☎0152-43-8450