



### 『バランスの良い食事』ってなんだろう？



「バランスの良い食事をしましょう。」この言葉を耳にすることは多いのではないのでしょうか？  
健康的な生活を送るには、日々の食生活から！ わかっていることですが、毎日「バランスの良い食事」を実践するのはなかなか難しいものです。ですが細かな栄養計算は必要なく、基本を押さえておくだけで、毎日の食事内容がぐっとレベルアップします。毎食バランス良く食べることが難しい方は、まずは一日の中でバランスよく食べることを目標にしてみましょう。

#### ①基本は一汁三菜！

##### 主菜：1品

**魚・肉・卵・大豆製品**  
(たんぱく質・脂質)

たんぱく質は、血液や筋肉などの体をつくる主要な成分です。  
※朝・昼・夕で違うたんぱく源を摂りましょう。



##### 主食

**米・パン・めん類**  
**いも類 (炭水化物)**

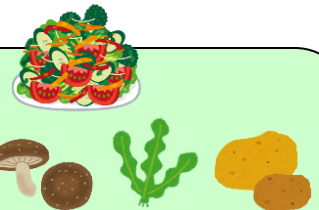
炭水化物によるエネルギー供給源。主食は毎食欠かさず適量をとみましょう。



##### 副菜：1~2品

**野菜・きのこ・海藻・いも類**  
(ビタミン・ミネラル・食物繊維)

主食、主菜で不足するビタミンやミネラル、食物繊維の供給源。これらは私たちの体の調子を整えるために必要不可欠な栄養素です。



##### 汁物

(ビタミン・食物繊維・たんぱく質)

ほかの献立によってはなくてもよいですが、1日1~2杯を目安に摂りましょう。具たくさんにすることで、塩分も控えめにできます。



プラス「乳製品」、間食などで「果物」も忘れずに！



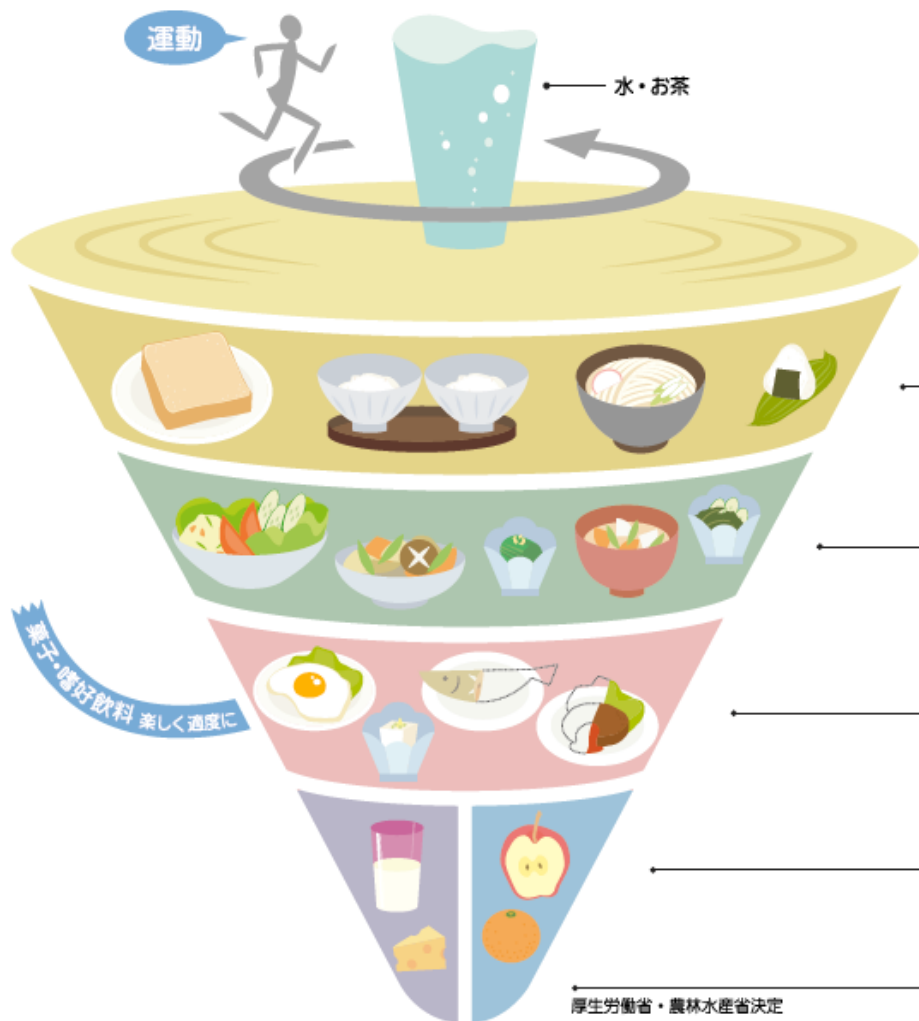
#### ②食材・調理法がかさならないようにしよう

- ◆1種類で必要な栄養素をすべて摂取できる食材はありません。色々な食材を摂ることで、栄養のバランスが良くなります。
- ◆“煮る・蒸す・焼く・揚げる” 調味料や調理方法を同じにしてしまうことで、塩分量が増えてしまったり、油の使い過ぎで脂質が増えてしまったりする場合があります。



# 『食事バランスガイド』を活用しよう！

『食事バランスガイド』とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。バランスよく食べて、運動をするとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。あなたのコマはうまく回っていますか？



# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

## 1日分

想定エネルギー量  
2,200kcal±200kcal (基本形)

**5~7** 主食(ごはん、パン、麺)  
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5~6** 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
つ(SV) 野菜料理5皿程度

**3~5** 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)  
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

**2** 牛乳・乳製品  
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

**2** 果物  
つ(SV) みかんだったら2個程度

## 料理例

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

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paghetti

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 鶏たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこコンテ

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし

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

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

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

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。