

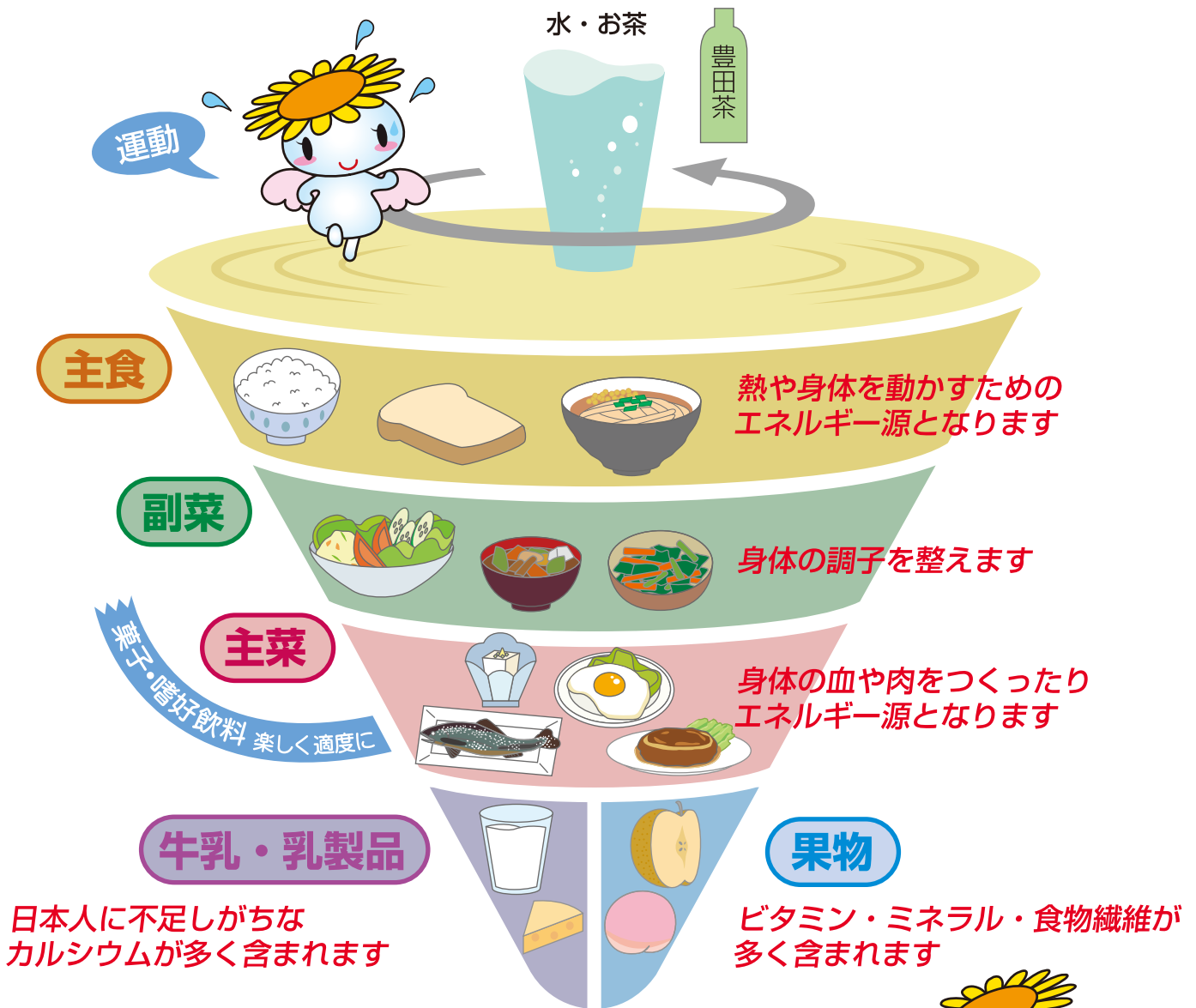
みんなで楽しく
いただきます!

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」食べたらいいかを示すために厚生労働省と農林水産省で作られたものです。

コマの形で食事バランスを表しています。体に欠かせない水分がコマの軸になり、食事は下の図のように5つのグループに分かれています。そして、うまく回転するには、適度な運動が必要です。

豊田市版食事バランスガイドでは、日々の食事の組立てがしやすいように朝・昼・夕に分けています。健康的な生活を送るためにぜひご活用ください。



「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりの目的で作られたものです。糖尿病・高血圧など病院で医師又は管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指示に従ってください。



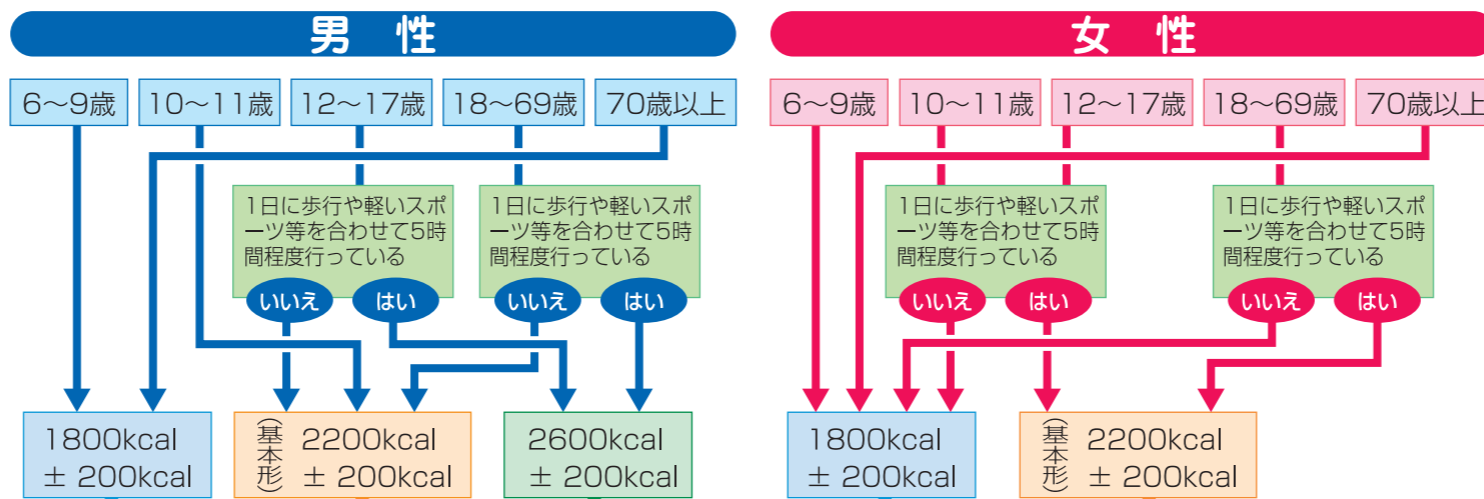


豊田市版食事バランスガイドの使い方

- 1.あなたにあったエネルギーをチェックしましょう。
- 2.1日にバランスの良い適量をチェックしましょう。
- 3.料理は1つ(SV)、2つ(SV)、3つ(SV)…と数えて表します。

※SVとは、サービング(料理の単位)の略

あなたに必要な1日のエネルギーは？



ポイント

○朝・昼・夕の毎食に「主食・副菜・主菜」を組み合わせましょう！

※成長期の人では、特に必要となるカルシウムを十分とるために牛乳・乳製品の量(つ(sv))を1つ増やして考えましょう。

1日の必要量

1,800kcal ± 200kcal の例

1日の適量

単位：つ(SV)
主食 4~5 牛乳・乳製品2
副菜 5~6 果物2
主菜 3~4

1日の必要量

2,200kcal ± 200kcal の例

1日の適量

単位：つ(SV)
主食 5~7 牛乳・乳製品2
副菜 5~6 果物2
主菜 3~5

1日の必要量

2,600kcal ± 200kcal の例

1日の適量

単位：つ(SV)
主食 7~8 牛乳・乳製品2~3
副菜 6~7 果物2~3
主菜 4~6

1,800kcal 例: 朝: 食パン6枚切り1枚 (1つ); 昼: うどん1人前 (2つ), ほうれん草のお浸し (1つ), 具だくさんみそ汁 (1つ); 夕: ごはん小盛1杯 (1つ), 野菜サラダ (1つ), 野菜炒め (1つ), 具だくさんみそ汁 (1つ), ハム2枚 (1つ), 卵 (1つ), 煮魚 (2つ), 牛乳コップ半分 (1つ), パナナ1本 (1つ), チーズ1かけ (1つ), もも1個 (1つ).

2,200kcal 例: 朝: ごはん中盛り1杯 (1.5つ); 昼: ごはん中盛り1杯 (1.5つ), 具だくさんみそ汁 (1つ), 小松菜のお浸し (1つ), きのこんてー (1つ), 納豆 (1つ), しゅうまい (2つ), 牛乳コップ1杯 (2つ), かき1個 (1つ), 梨半分 (2つ), 梨半分 (1つ); 夕: ごはん小盛2杯 (2つ), 野菜の煮物 (2つ), えびフライ (2つ), 冷やっこ (1つ), 焼豚2枚 (2つ), 牛乳コップ1杯 (2つ), かし1個 (1つ), 梨半分 (1つ), 梨半分 (1つ).

2,600kcal 例: 朝: ごはん小盛2杯 (2つ); 昼: ラーメン (2つ), ごまあえ (1つ), 具だくさんみそ汁 (1つ), 野菜炒め (2つ), ひじきの煮物 (1つ), 野菜の煮物 (2つ); 夕: ごはん中盛り2杯 (3つ), ひじきの煮物 (1つ), 野菜の煮物 (2つ), まぐろとイカの刺身 (2つ), 冷やっこ (1つ), 焼豚2枚 (2つ), 牛乳コップ1杯 (2つ), キウイ1個 (1つ), チーズ1片 (1つ), いちご5粒 (1つ).





コマのイラストや次ページの料理例を参考に料理を組み合わせてください。

料理例





主食

(ごはん、パン、麺)

エネルギー源となる炭水化物の供給源。毎食しっかりとりましょう。

1つ分 =  =  =  = 

おにぎり1個 ロールパン2個 五平餅 山菜おこわ





1.5つ分 =  2つ分 =  =  = 

ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ




副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。不足しやすいので意識してとるようにこころがけましょう。

1つ分 =  =  =  = 

きゅうりとわかめの酢の物 こんにゃく田楽 きんぴらごぼう かぼちゃの煮物



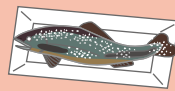

2つ分 =  =  = 

芋の煮っころがし じねんじょの磯辺あげ ほうれん草の炒めもの





主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)

からだをつくる成分となるたんぱく質の供給源。脂肪が多いものは食べすぎに気をつけましょう。

1つ分 =  =  2つ分 =  = 





ゆで卵 大豆の煮物 鮎の塩焼き 魚の天ぷら

3つ分 =  =  =  = 

鶏肉のから揚げ しし鍋 どて(ホルモンの味噌煮) 豚肉のしょうが焼き

牛乳・乳製品

日本人に不足しがちなカルシウムが豊富に含まれています。

1つ分 =  =  =  2つ分 = 

牛乳コップ半分 スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳コップ1杯

果物

ビタミン、ミネラルを多く含んでいます。

1つ分 =  =  =  = 

みかん1個 りんご半分 ぶどう半房 すいか2切

一品料理は何に分類されるの？

カレーライス



主食 2つ
副菜 2つ
主菜 2つ

親子丼



主食 2つ
副菜 1つ
主菜 2つ

ピザトースト



主食 1つ
乳製品 4つ

チャーハン



主食 2つ
副菜 1つ
主菜 2つ

五目ラーメン



主食 2つ
副菜 2つ
主菜 1つ

焼きそば



主食 1つ
副菜 1つ
主菜 1つ

豊田でとれる農産物を食べましょう

地産地食を知っていますか？

地域でとれた野菜等を、その地域で消費することを地産地消と言います。豊田では地域で食べることに重点をおいて“地産地食”と呼んでいます。豊田でも米や野菜・果物等いろいろなものが作られていますので、新鮮な豊田の農産物を食べましょう。