

1 健康食品を正しく理解しましょう

健全な食生活のために食事バランスガイドを利用しましょう

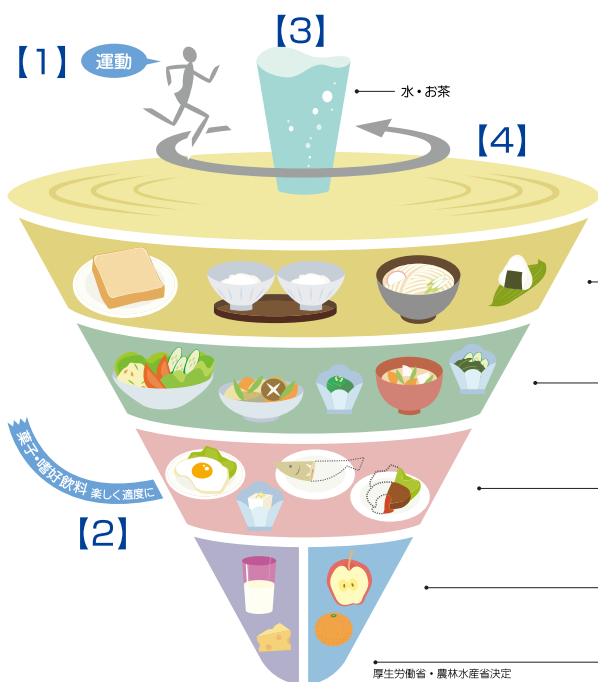
健全な食生活の基本はあくまでも、主食、主菜、副菜をバランスよくとることです。

でも、バランスのよい食事って具体的にどんなもの?と思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこで、厚生労働省と農林水産省が検討を行い、誕生したのが食事バランスガイドです。(平成17年6月)



健全な食生活を実現するには、バランスの良い食事が基本となるのじゃ。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

[5]

1日分	料理例
5~7 つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	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 = スパゲッティ
5~6 つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具だくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
3~5 つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイワシの刺身 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
2 つ(SV) 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	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1/2杯 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 つ(SV) 果物 みかんだったら2個程度	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

[1] 食事と運動のバランスはコマで表現

食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことと、規則正しくコマが回転することは、継続的な運動の重要性を表現しています。

[2] 菓子・嗜好飲料はヒモ

菓子・嗜好飲料は「楽しみながら適度に」というメッセージを示しています。

[3] 水は軸

水やお茶はコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを示しています。

[4] 主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分で表現

上部から、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品と果物については、同程度と考え並列に表しています。

[5] 料理区分ごとに何を、どれだけ食べるかは具体的な料理で表現

コマのイラストでは、一日にとる量の目安の数値(つ(SV))と対応させて、ほぼ同じ数の料理・食品を示しています。自分が1日に実際にとっている料理の数を確認する場合には、右図の「料理例」を参考に、1つ2つと数えることができます。