

活用しよう 食事バランスガイド

何をどれだけ 食べるかがわかる

メタボリックシンドローム予防には栄養バランスのとれた食生活が大切です。

しかしバランスのとれた食生活といっても「何を、どれだけ食べればよいのか分からない」人も多いと思います。こうした人は「食事バランスガイド」(厚生労働省・農林水産省作成)を利用してみてください。

「食事バランスガイド」は1日に何をどれだけ食べればよいかわかりやすく示しています。食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区に分け、それぞれについて、1日に必要な量を表しています。イラストはコマの形をしています。どれかのグループだけとりすぎるとコマが倒れてしまいます。コマが倒れないように意識して食べることで、栄養バランスを改善できます。

食事バランスガイドの基本形と考え方

コマは回転(運動)することで初めて安定します。バランスのよい食事とともに、「運動」の大切さを表しています。

コマの軸になっているのは、「水・お茶」。食事や食間などに水分を十分とりましょう。

1 日 分
消費エネルギー 2200±200kcal
を想定

運動

水・お茶

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

*SVとはサービングの略で、各料理について1回あたりの標準的な量をだまかに示すものです。

料理の分量を「つ(SV*)」として数え、料理区分ごとに1日にとりたい数を示しています。

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

コマ本体は、1日の食事を5つに分け、望ましい食事バランスを料理例のイラストで具体的に表現しています。

ひも部分は、食生活の楽しみである「菓子・嗜好飲料(お酒など)」。目安は200kcal以下とし、食事全体の中での量的なバランスを考え、「適度に」とりましょう。