



運動でコマが安定
コマは回転することで安定するように、健康づくりにとって適度な運動は大切です。

運動

水分は軸
コマの軸のように、水分は、食事の中で欠かせません。

お菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

コマを回すためのヒモ
お菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみの部分。バランスを考えて適度にとることが大切です。

厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき新潟市が策定

2200±200kcalの場合

ポイント1
5つの料理グループからなるどれかが足りなかったり、多すぎたりすると、コマは倒れてしまいます。

ポイント2
上のグループほど多くの摂取が必要ごはん→野菜→肉・魚などの順にバランスよく食べましょう。

ポイント3
料理の量は「つ(SV)」で数える料理区分ごとに1日にとりたい数を示しています。それぞれの「つ(SV)」はグループごとに数えます。

にいがた地域版 食事バランスガイド

おいしく! たのしく! 食べるコツ

「食事バランスガイド」とは1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目安の食事の目安です。

1日分	料理例	数え方の基準(めやす)
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	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚(8枚切、6枚切) 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = たけのこごはん = うどん1杯 = もりそば1杯 = 鮭のわっぱ飯【主食2、主菜2】	おにぎり1個、食パン1枚 = 1つ ごはん中盛り1杯 = 1.5つ たけのこごはん = 2つ
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	1つ分 = 春菊とかきのものごまあえ = ほうれん草の油炒め = なすそうめん(ゆでなす) = 女池菜のからしマヨネーズかけ = 生野菜サラダ = 具だくさん味噌汁 = 五目煮豆【副菜1 主菜1】 2つ分 = のっぺい(煮物) = じわ(野菜の炒め煮)【副菜2 主菜1】	サラダ1皿、小鉢の野菜料理1皿 = 1つ 中皿の野菜料理1皿 = 2つ
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	1つ分 = 納豆 = 目玉焼き = 冷奴 = さんまのかば焼 = ますの塩焼き = 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	卵1個の料理、納豆1パック、豆腐1/3丁 = 1つ 魚料理1人前 = 2つ 肉料理1人前 = 3つ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 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パック 2つ分 = 牛乳1本	ヨーグルト1パック、チーズ1かけ(1枚) = 1つ 牛乳1本 = 2つ
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = キウイフルーツ1個 = 梨半分 = 洋なし半分 2つ分 = スイカ1切	小さい果物1個 = 1つ 大きい果物1個 = 2つ

※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」は原則として健康な人を対象にしています。糖尿病など、より厳密な栄養管理が必要な人は、主治医や管理栄養士に相談しましょう。

「食事バランスガイド」を使って お米を中心とした 日本型食生活

主食・副菜・主菜を組み合わせるとりましょう。

日本型食生活って何？
主食の米を中心として魚介類、肉類、野菜、果物などの多様な副食からなる栄養バランスに優れた食生活です。



まずは、あなたの適量を知りましょう。

1食でバランスのとれた食事をするのが難しいときは、1日でコマを回すよう心がけましょう。

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	1日に必要なエネルギー量
6~9歳の男女	4~5つ(SV)	5~6	3~4	2	2	1400~2000kcal
10~11歳の女性						
12~69歳で身体活動量 ^(※1) の低い女性						
70歳以上の女性						
70歳以上で身体活動量の低い男性	5~7	3~5	2	2	2200±200kcal	
10~11歳の男性						
12~69歳で身体活動量の低い男性						
12~69歳で身体活動量がふつう以上の女性						
70歳以上で身体活動量がふつう以上の男性	6~8	6~7	4~6	2(2~3)	2	2400~3000kcal
12~69歳で身体活動量がふつう以上の男性						

あなたの食生活のコマは、きれいに回っていますか？
食事の量とバランスは、その人の年齢や活動量によって違います。



バランスの悪い例
主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例

世代別食事バランスガイドの解説書はこちら
農林水産省HPI「食事バランスガイド」活用資料集
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_size/

※1 身体活動レベル「低い」:生活の大部分が座りの場合。「ふつう以上」:座位中心だが仕事・家事・通勤・余暇での歩行や立位作業を含む場合、または歩行や立位作業が多い場合や活発な運動習慣を持っている場合。
※2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について:成長期に特に必要なカルシウムを十分とるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2つ~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合では、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。