

第7回 栄養教室

テーマ: バランスの良い食事

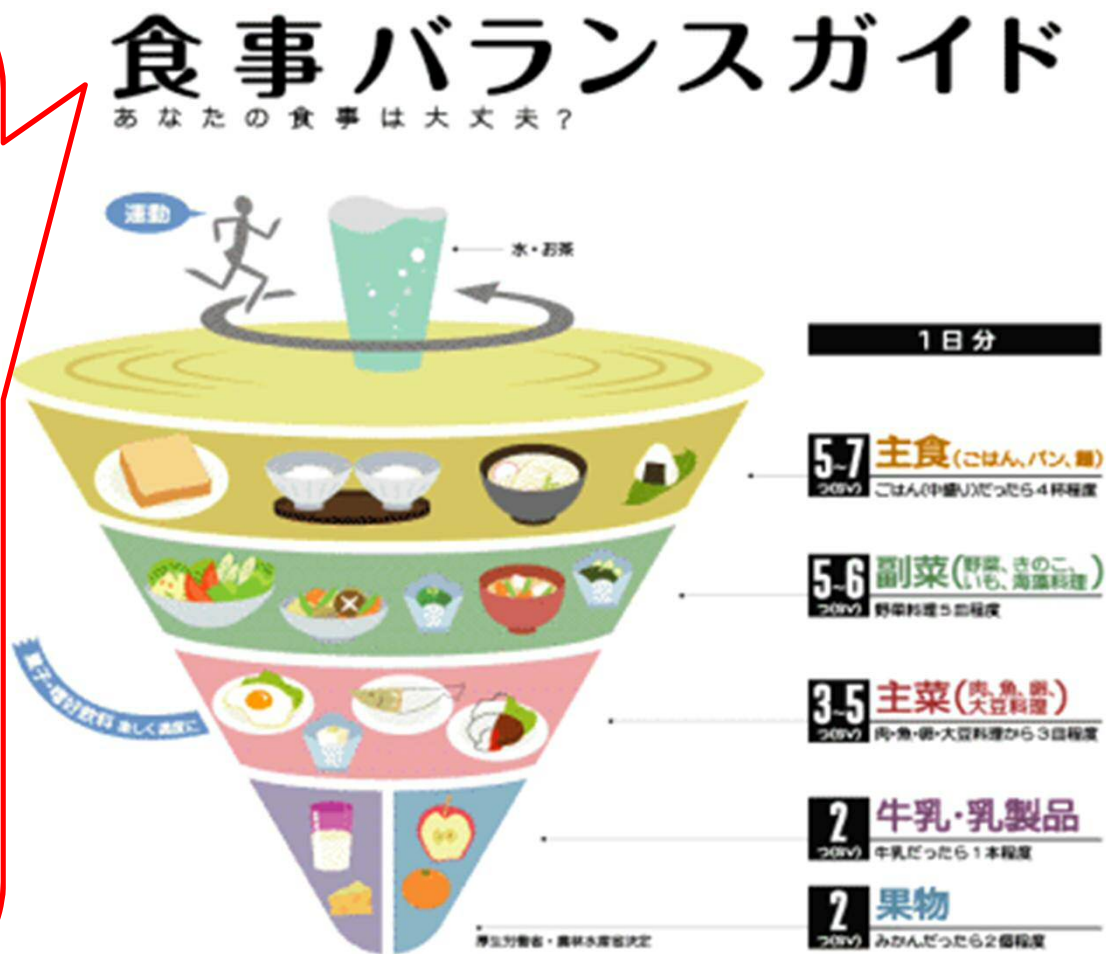
～食事バランスガイドでチェック!～



(医) 樹一会 山口病院
管理栄養士 原田多紀子
金古みゆき
平成24年 3月23日

食事バランスガイドとは？

厚生労働省と農林水産省が共同で作成したものの1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマでイメージしたイラストで示したものです。



適量チェック! CHART

	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
男性 6~9才	1400	4~5	5~6	3~4	2	2
70才以上	~2000				※2 2~3	
10~11才	2200					
12~17才	±200	5~7	5~6	3~5	2	2
18~69才	2400	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3
	~3000				※2 2~4	

女性
6~11才
70才以上
12~17才
18~69才

※1 低い
※1 ひとつ以上

基本形

単位：コ (SV)

SVとはサービング (食事の提供量) の略

※1 身体活動量の見方

「低い」：1日中座っていることがほとんどの人

「ひとつ以上」：「低い」に該当しない人

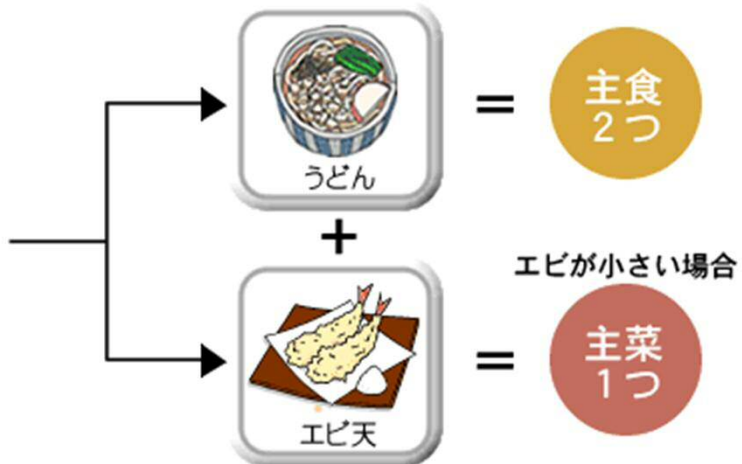
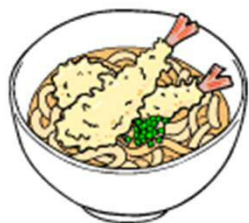
※2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について

食事バランスガイドの区分(基本形2200±200kcal)

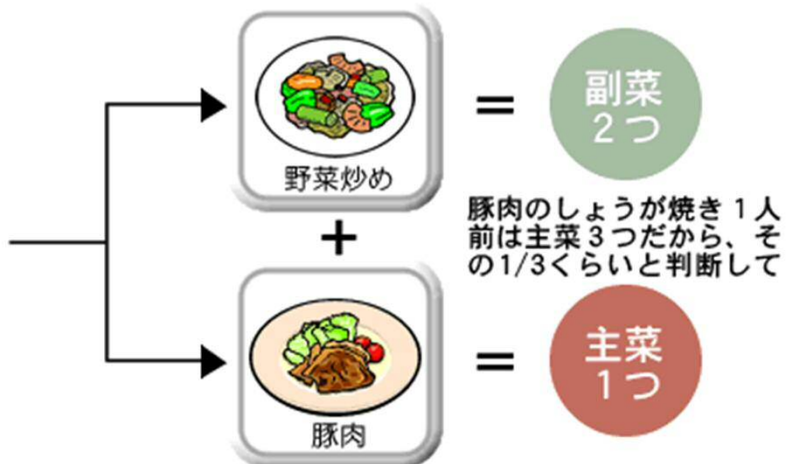
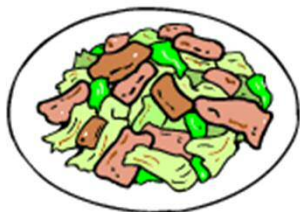
区分	1日の量 (SV)	1つの基準		多く含まれる <u>栄養素</u>
主食(ごはん、パン、麺類)	5~7つ	炭水化物	40g 	<u>炭水化物</u>
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	5~6つ	重さ	70g 	<u>ビタミン</u> 、 <u>ミネラル</u> 、 <u>食物繊維</u>
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	3~5つ	たんぱく質	6g 	<u>たんぱく質</u>
牛乳・乳製品	2つ	カルシウム	100mg 	<u>カルシウム</u>
果物	2つ	重さ	100g 	<u>ビタミンC</u> 、 <u>カリウム</u>

つ(SV)の数え方(例2)

■てんぷらうどん



■豚肉の野菜炒め



ある日のお弁当

主食2つ
副菜2つ
主菜1.5つ
乳製品0.5つ

