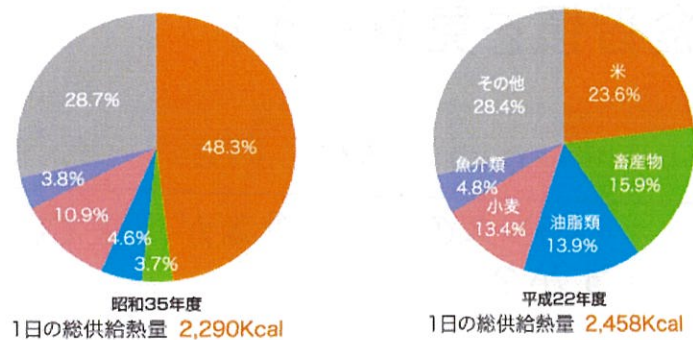


## 食習慣を見直そう！

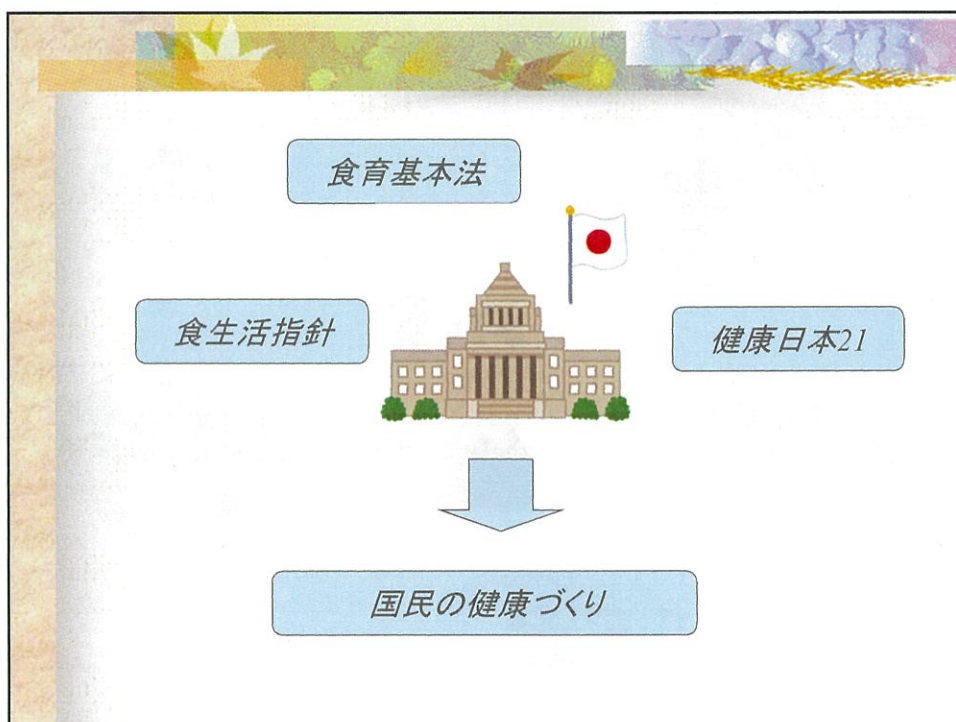
バランスのとれた食事が出来ていますか？



## 日本人1人1日あたりの食べ物の割合の変化



農林水産省広報誌「aff」平成24年5月号より





## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

運動

水・お茶

※水分の摂取は、暑い季節に

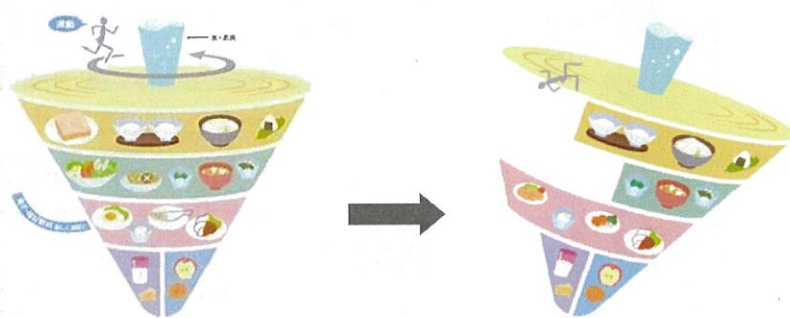
※水分の摂取は、暑い季節に

1日分	料理例
<b>5-7 主食(ごはん、パン、麺)</b> <small>200kcal</small> ごはん(中盛り)でたら4杯程度	1杯 = 〇米(中盛り)1杯、おにぎり1個、菓子パン1個、〇パン(中盛り)1個 15分 = 〇ごはん(中盛り)1杯、〇パン(中盛り)1杯、〇パン(中盛り)1杯、〇パン(中盛り)1杯
<b>5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻類)</b> <small>200kcal</small> 野菜料理の1杯程度	1杯 = ほうれん草、人参、ピーマン、きんぴら、きんぴら、きんぴら、きんぴら、きんぴら、きんぴら 2杯 = ほうれん草、人参、ピーマン、きんぴら、きんぴら、きんぴら、きんぴら、きんぴら
<b>3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆科)</b> <small>200kcal</small> 肉・魚・卵・大豆料理から3部程度	1杯 = 鶏肉、魚、卵、大豆料理 3杯 = 鶏肉、魚、卵、大豆料理
<b>2 牛乳・乳製品</b> <small>200kcal</small> 牛乳でたら1本程度	1杯 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム、ソフトクリーム、アイス、アイス 2杯 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム、ソフトクリーム、アイス、アイス
<b>2 果物</b> <small>200kcal</small> みかんでたら2個程度	1杯 = みかん、りんご、バナナ、オレンジ、グレープフルーツ、いちご、ブルーベリー、いちご、ブルーベリー

※0.5はサービング(食事の標準量の単位)の概

## 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、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したもの
- ①主食②副菜③主菜④牛乳・乳製品⑤果物の5グループから構成
- 平成17年6月に厚生労働省・農林水産省が作成



食事のバランスが悪かったり、運動が不足しているとコマが上手く回りません。

## 使い方

### ■ 個人

- ①食生活簡単自己診断
- ②食事計画を立てる

### ■ 企業

食事の栄養表示ツールとして

## 使い方～基本～

- ①エネルギー量の目安を決める
- ②料理区分別の摂取量目安を決める
- ③食事ごとに料理区分別の摂取量目安を決める
- ④料理を組み合わせる

## ①エネルギー量の目安を決める

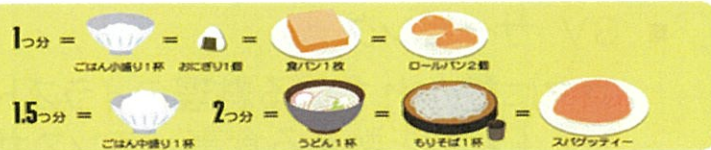
男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6~9歳 身体活動量 低い	1,400kcal ~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ	6~11歳 70歳以上 身体活動量 低い
70歳以上 身体活動量 ふつう以上							12~17歳 18~69歳 身体活動量 ふつう以上
10~11歳 身体活動量 低い	2,200kcal ±200kcal	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ	
12~17歳 18~69歳 身体活動量 ふつう以上	2,400kcal ~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ (子どもは2~4つ)	2~3つ	

## ②料理区分別の摂取目安(sv)を決める

男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6~9歳 身体活動量 低い	1,400kcal ~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ	6~11歳 70歳以上 身体活動量 低い
70歳以上 身体活動量 ふつう以上							12~17歳 18~69歳 身体活動量 ふつう以上
10~11歳 身体活動量 低い	2,200kcal ±200kcal	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ	
12~17歳 18~69歳 身体活動量 ふつう以上	2,400kcal ~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ (子どもは2~4つ)	2~3つ	



## 主食



目安: 3~7つ (SV)

主に炭水化物とエネルギーの供給源

## 副菜



目安: 5~6つ (SV)

主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源

☆野菜、きのこ、芋、海藻中心の料理



## 主菜



目安: 3~5つ(SV)

主にたんぱく質、脂質、エネルギーの供給源

☆肉、魚、卵、魚中心の料理

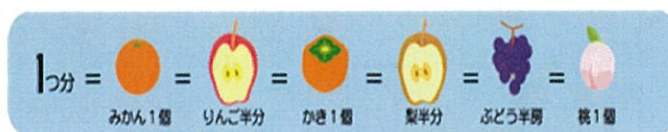
## 牛乳・乳製品



目安: 2つ(SV)

主にカルシウム、たんぱく質、脂質の供給源

## 果物



目安: 2つ(SV)

主にビタミンC、カリウムの供給源

③食事ごとに料理区分別の摂取目安(sv)を決める

■ 朝・昼・夕食をどのように食べるか決める

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	1.5	1	1	1	1
昼食	2	2	2	2	1
夕食	2	2	2		
合計	5.5	5	5	3	2

## ④料理を組み合わせる

	朝食	昼食	夕食
主食	ごはん	ごはん	ごはん
副菜	南瓜の味噌汁	野菜炒め、こふきいも	レタスとキュウリのサラダ、キャベツの炒め物
主菜	目玉焼き	魚の竜田揚げ	豚肉のしょうが焼き
牛乳・乳製品	ヨーグルト	牛乳	
果物	りんご	みかん	



## 健康ひょうご21県民運動

- 基本理念
 

県民一人ひとりが生涯にわたり、生き生きと安心して質の高い生活を送ることができる社会の実現
- 活動内容
 

健康ひょうご21県民運動推進会議・地域会議の設置、健康づくり推進員の養成、食の健康運動の推進、地域活動への助成、健康マイプラン実践講座講師派遣等

## 兵庫健康づくり県民行動指針

- 健康チェック
- からだの健康
- 食の健康
- たばこ対策
- アルコール対策
- 歯及び口腔の健康づくり
- こころの健康づくり
- 健康危機における健康確保対策



健康ひょうご21県民運動ポータルサイト

<http://www.kenko-hyogo21.jp/>



