

## 食事バランスガイド の使い方

1日にどれだけ  
食べたらいいの？  
まずチェック！  
ステップ 1.2.3

### ステップ①▶ 1日に必要なエネルギー量をチェック！

身体活動レベル(※)を考慮して、必要なエネルギー量の目安を確かめましょう。

### ステップ②▶ 料理区分ごとの摂取の目安をチェック！

必要なエネルギー量に応じて、適宜、各料理区分の目安となる量を選択しましょう。

		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳製品	果物
6～9歳 男女	I 1800kcal (1600～2000kcal)	1600	4～5	5～6	3～4	2	2
10～11歳 男		1800					
10～17歳 女	II 2200kcal (2000～2400kcal)	2000	5～7	3～5	2	2	
12～17歳 男		2200					
18～69歳 女	III 2600kcal (2400～2800kcal)	2400	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3
18～69歳 男		2600					
70歳以上 男女		2800					

単位：つ(SV)

#### ※身体活動レベルの見方

**低い** = 1日のうち座っていることがほとんど。

**ふつう** = 座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。

さらに強い運動や労働を行っている人については、その内容や時間に応じて適宜、調整が必要。

#### <肥満者の場合>

肥満（成人でBMI $\geq$ 25）の場合には、体重変化をみながら適宜、エネルギー量の「1ランク」下げる等の工夫が必要となる。

自分の体の現状（体重・肥満度）を知ろう！

BMI

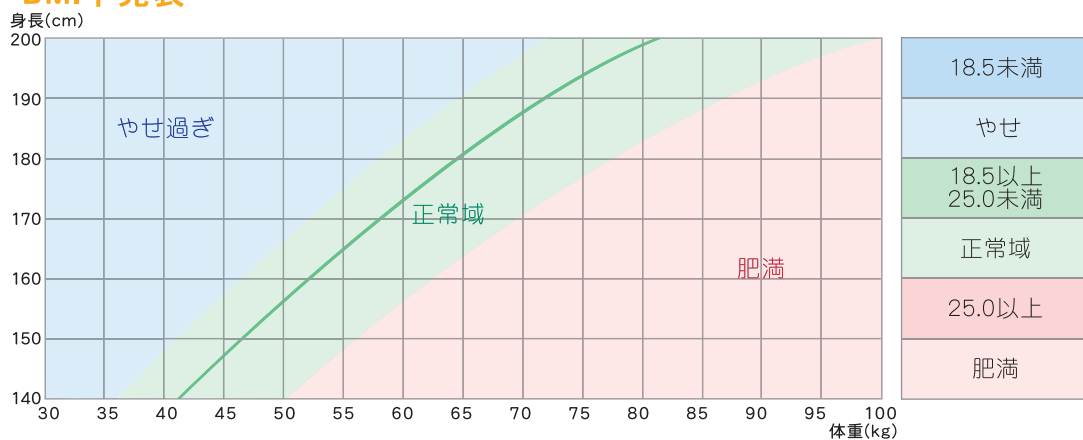
▶BMI計算法

体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m =  あなたのBMI数値

BMI計算例

身長170cm、体重75kgの場合   $75 \div 1.7 \div 1.7 = 25.95$

BMI早見表



▶BMIとは

肥満の判定に用いられる体格指数であり、上記の計算式で求められます。男女とも20歳以上BMI=22を標準（18.5以上、25.0未満を正常）としていますが、自分の適正体重を知り、食生活の見直しや運動などに努めましょう。

1日でどのくらい食べましたか？

左の表から自分の食事量を書いてみましょう

主菜	つ
副菜	つ
主菜	つ
牛乳・乳製品	つ
果物	つ



塗ってみましょう

バランスガイドカラー

主食	副菜	主菜	牛乳製品	果物

ステップ③ ▶ 体重と腹囲 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

あなたは大丈夫？

メタボリックシンドローム

内臓脂肪症候群

内臓脂肪の蓄積が進むことにより、糖や脂肪の代謝機能に異常が起り、「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」が重なって起ることが多く、そうした状態は「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」と呼ばれます。

## 1週間の食生活日記

### ▶自分の食事バランスを確かめてみましょう

1日に食べたものをP 1～2の料理例を見ながら**主食**、**副菜**、**主菜**、**牛乳・乳製品**、**果物**の5つのグループに分けて色を塗りましょう。〔多く食べ過ぎたら欄外に色を塗りましょう〕



### 記 述 例

○月○日	月 日	月 日	月 日
<b>朝食の記録</b> トースト 主食1 牛乳 牛乳・乳製品1	朝食の記録	朝食の記録	朝食の記録
<b>昼食の記録</b> スパゲティ 主食2 野菜サラダ 副菜1 コーヒー おやつ もも1こ 果物1	昼食の記録	昼食の記録	昼食の記録
<b>夕食の記録</b> ごはん 主食1 コロッケ 副菜1 野菜サラダ 副菜1 魚のムニエル 主菜2 ヨーグルト 牛乳・乳製品1	夕食の記録	夕食の記録	夕食の記録

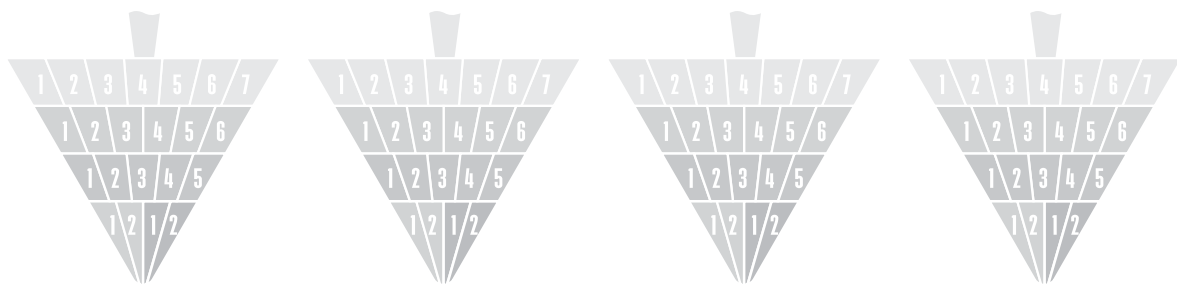
滋賀県健康づくり県民会議では、食事や栄養に関する相談窓口を紹介することができます。食生活日記を活用して、わからないことや悩み等ありましたらお気軽にお問合せ下さい。

1週間の食生活日記

健康長寿は食生活から  
 楽しくおいしくバランスよく!

噛んで、食べて、味わって、食を通じた健康づくり

月 日 朝食の記録	月 日 朝食の記録	月 日 朝食の記録	月 日 朝食の記録
昼食の記録	昼食の記録	昼食の記録	昼食の記録
夕食の記録	夕食の記録	夕食の記録	夕食の記録



〒520-8577 大津市京町四丁目1-1  
 滋賀県健康づくり県民会議事務局  
 TEL077(528)3616 FAX077(528)4857

## 食生活指針

### 食事を楽しみましょう

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

### 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。

### 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

### ごはんなどの穀類をしっかり

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

### 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

### 食塩や脂肪は控えめに

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

### 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

### 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も

- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。

### 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく

- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

### 自分の食生活を見直してみよう

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身に付けましょう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

美味しく楽しく  
バランスよく！

