





































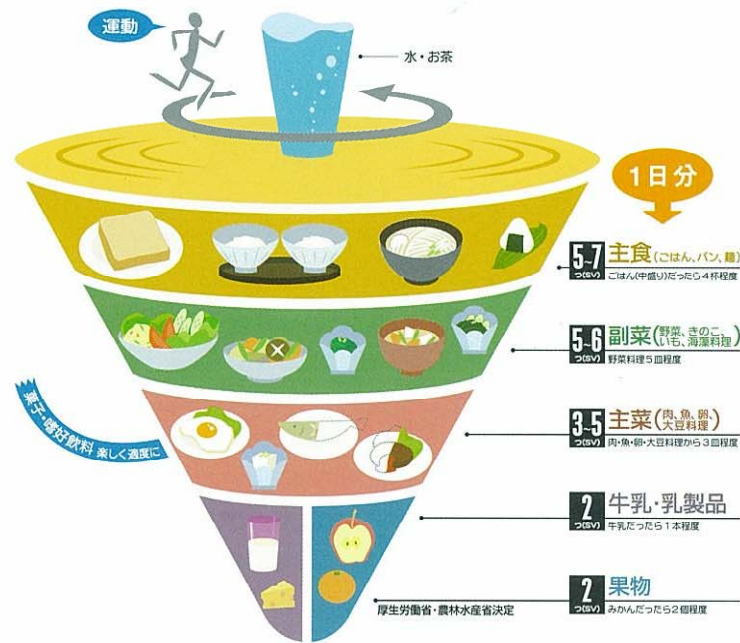


1 日 分	料 理 例
<p><b>主食</b> (ごはん、パン、麺) <b>5-7</b>つ(SV)</p>	<p>1つ分 =  =  =  =             ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個</p> <p>1.5つ分 =  2つ分 =  =  =             ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティー</p>
<p><b>副菜</b> (野菜、きのこ、 いも、海藻料理) <b>5-6</b>つ(SV)</p>	<p>1つ分 =  =  =  =  =  =  =             野菜ザラダ きゅうりとわかめの酢の物 貝たくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー</p> <p>2つ分 =  =  =             野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし</p>
<p><b>主菜</b> (肉、魚、卵、 大豆料理) <b>3-5</b>つ(SV)</p>	<p>1つ分 =  =  =  2つ分 =  =  =             冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身</p> <p>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</p>
<p><b>牛乳・乳製品</b> <b>2</b>つ(SV)</p>	<p>1つ分 =  =  =  =  2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 牛乳瓶1本分</p>
<p><b>果物</b> <b>2</b>つ(SV)</p>	<p>1つ分 =  =  =  =  =  =             みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個</p>

※(S)は1日1回(食事の提供量の単位)の略

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組合せやおおよその量をイラストで示したものです(コマのイラストの料理・食品例でおおよそ2200kcal)。自分が1日に実際にとっている料理の数を数える場合には、裏面の『料理例』を参考に、1つ、2つと指折り数えて、いくつとっているかを確かめることにより、1日にとる目安の数値と比べることができます。

## 食生活指針

- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・食塩や脂肪は控えめに。
- ・適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- ・食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- ・調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- ・自分の食生活を見直してみましょう。

文部省・厚生省・農林水産省決定

まずは自分の体格をチェックすることから始めましょう。自分が肥満かどうかは、通常BMI (Body Mass Index)により判定します。BMIが25以上の人は肥満と判定されます。

**BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)**

〈例〉身長165cm、体重75kgの人のBMIは  
 $75 \div 1.65 \div 1.65 = 27.548$  → 判定……肥満です。  
 〈例〉身長155cm、体重40kgの人のBMIは  
 $40 \div 1.55 \div 1.55 = 16.65$  → 判定……やせです。

■ BMIの判定基準 (男女共通)

体格指数	判定基準
18.5未満	やせ
18.5以上～25未満	正常域
25以上	肥満

