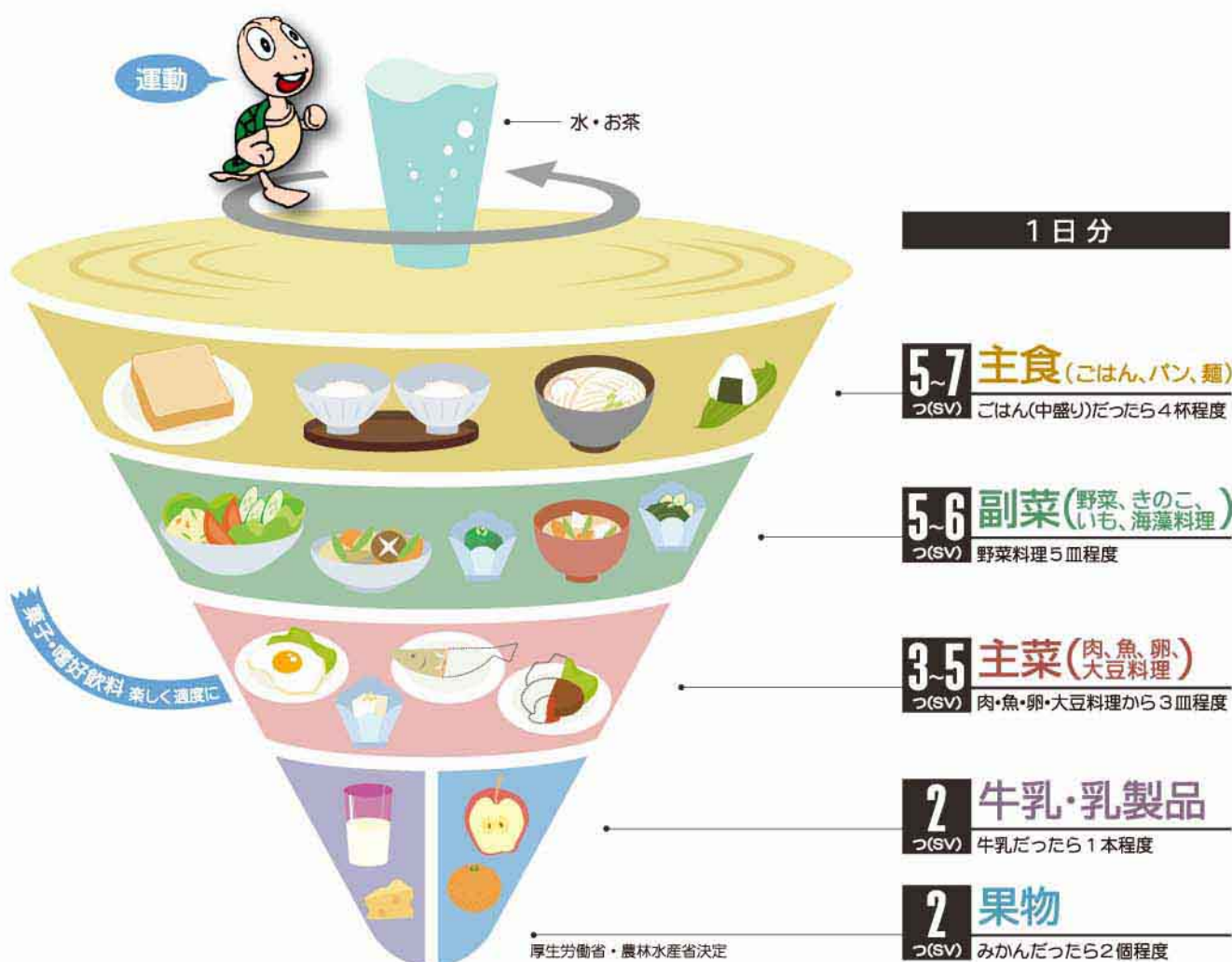


丸亀市健康増進計画  
健やかまるがめ21  
食事グループ通信  
シリーズ①

# 食事バランスガイド

丸亀市では、市民のみなさんに  
いきいきと健康に過ごしていただけるために  
「健やかまるがめ21」を策定しました。  
その中で、ひとりひとりが取り組んでいきたい  
食事分野の目標がこの6項目です。



- ① バランスのよい食事を  
家族揃って食べる
- ② 3・3・30運動をすすめる
- ③ 朝食をきちんと食べる
- ④ 生活習慣病予防の食事をする  
(塩分を控える・腹八分)
- ⑤ 地産地消をすすめる
- ⑥ 食育を推進する



## ①から④の実践のために食事バランスガイドで あなたの食事をチェックしてみましょう

チェック1 まずは、自分の一日分の適量を調べましょう

### 適量チェック！CHART

性別	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性 6~9才	1800	4~5	5~6	3~4	2	2
男性 70才以上	±200					
男性 10~11才	2200					
男性 12~17才	±200	5~7	5~6	3~5	2	2
男性 18~69才	2600	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
男性 70才以上	±200					
女性 6~9才	1800					
女性 70才以上	±200					
女性 10~17才	2200					
女性 18~69才	±200	5~7	5~6	3~5	2	2
女性 70才以上	±200					

単位：つ(SV)  
SVとはサービング(食事の提供量)の略

※活動量の見方  
「低い」：1日中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は、適宜調整が必要です。

◆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にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

チェック2 自分の1日の適量を、書き込みましょう。

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
kcal	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)

※ 成人でBMI〔体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)〕が25以上の場合には、体重変化を見ながら適宜「エネルギーを1ランク下げる」「揚げ物を摂り過ぎない」などの工夫が必要です。

★ 糖尿病、高血圧などの食事指導を受けている方は「食事バランスガイド」があてはまらないことがあります。病院等で受けた食事指導に従ってください。

《裏のチェック3にすすみましょう》

## 「食事バランスガイド」料理区分

「食事バランスガイド」では食事を以下のような5つの区分に分類しています。

区分	大よその目安
<b>主食</b> ごはん、パン、 麺・パスタ	・おにぎり1個が1つくらい ・大盛りごはんは2つくらい ・めんやパスタは2つくらい 1つ分の基準＝主材料の炭水化物40g
<b>副菜</b> 野菜、いも、豆類 (大豆を除く)、 きのこ、海藻料理	・小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が1つくらい ・中皿や中鉢に入ったものは2つくらい(サラダだけはこの量で1つ) 1つ分の基準＝主材料の生重量70g
<b>主菜</b> 肉、魚、卵、 大豆料理	・卵1個の料理は、1つくらい ・魚料理は2つくらい ・肉料理は3つくらい 1つ分の基準＝主材料のたんぱく質6g
<b>牛乳・乳製品</b> 牛乳、ヨーグルト、 チーズなど	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1/2カップ = 牛乳風1本分 2つ分 = 牛乳風1本分 1つ分の基準＝主材料のカルシウム100mg
<b>果物</b> りんご、みかん、 すいか、いちごなど	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 = いちご1/3パック = ほっぺん半分 1つ分の基準＝生重量100g
<b>複合的な料理</b>	1皿に <b>主食、副菜、主菜</b> などが盛られている料理 肉じゃが、カレーライス、天丼、ハンバーガーなど (例)カレーライス 主食2つ 副菜2つ 主菜2つ 肉じゃが 副菜3つ 主菜1つ
<b>菓子・嗜好飲料</b>	【200kcalの目安】 ・おせんべい3~4枚 ・ショートケーキ 小1個 ・どら焼き(70g)1個 ・みたらし団子 1本 ・チョコレート2/3枚 ・甘い飲み物コップ2杯半 ・ビール500ml ・日本酒 1合