

食事バランスガイドを使って食生活をチェックしてみませんか？

1. 自分の活動量に合った1日分のサービング数(つ)を料理区分ごとに書きこみましょう

あなたのコマはどっち？！



2. 右側の料理例を参考に、コマのイラストの料理区分ごとに食べたサービング数(つ)を○で囲みましょう。1日のバランスはどうですか？

女性

活動量「低い」

活動量「ふつう」以上

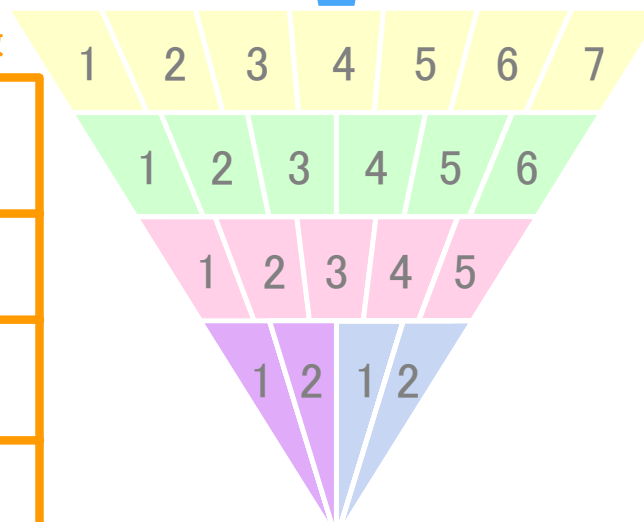
男性

活動量「低い」

活動量「ふつう」以上

料理区分	サービング数(つ)		
主食 (ごはん、パン、麺)	4～5	5～7	7～8
副菜 (野菜料理)	5～6	5～6	6～7
主菜 (肉・魚料理)	3～4	3～5	4～6
牛乳・乳製品	2	2	2～3
果物	2	2	2～3
エネルギー (Kcal)	1800 ±200	2200 ±200	2600 ±200

私の数



食事例



〈朝食〉

主食＝ごはん小2杯 2つ
副菜＝ひじきの煮物 1つ
主菜＝目玉焼き 1つ
果物＝みかん1個 1つ

料理例

1つ分 = ごはん小1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中1杯

2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティー

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさんのお浸し = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことソー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 羊の煮っころがし

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろといかの刺身

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

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パック = 牛乳びん1本

2つ分 = 牛乳びん1本

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = なし半分 = ぶどう半分 = もも1個

※活動量の見方

「低い」:1日中座っていることがほとんど

3. 時々、自分の体型の変化をチェックし、お腹まわりが気になってきたらエネルギーを1ランク下げるなど調整しましょう

体型のチェック

身長 _____ cm

体重 _____ kg

腹囲 _____ cm

腹囲は立った状態でおへそ周りを計測してください

BMI _____

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)}]^2$$

BMI ≥ 25で 男性の腹囲85cm以上
女性の腹囲90cm以上
の場合は内臓脂肪型肥満の疑いがあります

※肥満(BMI ≥ 25)の場合には、体重変化を見ながら適宜
エネルギーを1ランク下げるなどの工夫が必要です

運動しましょう

こまめに動くだけでもエネルギーは消費されます
(体重60Kgの男性の目安)

- 階段登り(1分間) → 約8Kcal 消費
- 急ぎ足での歩行(1分間) → 約4Kcal 消費

食生活のチェック

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日()

運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日()

運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日()

運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日()

運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日()

運動

感想