

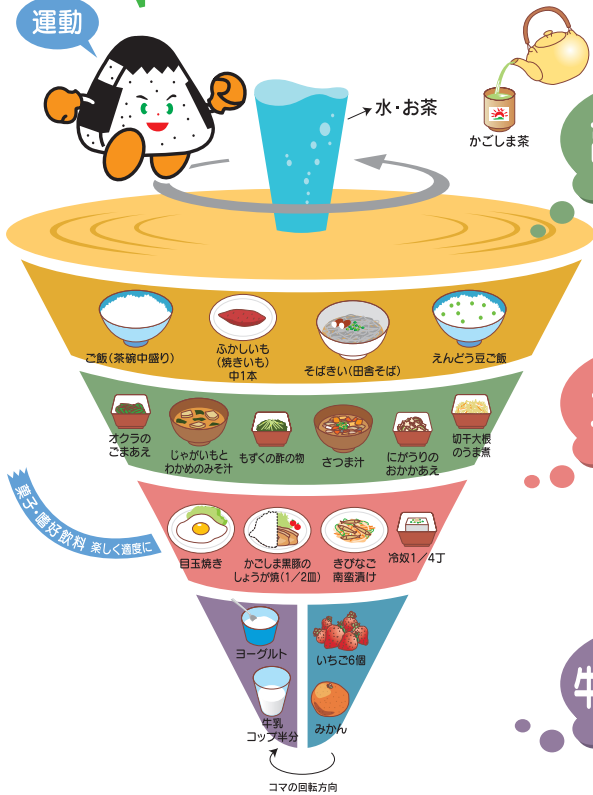
# かごしま版

# 「食事バランスガイド」とは？

「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、食事の目安をイラストでわかりやすく示したものです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組合せでバランスがとれるよう、それぞれの適量を日本の伝統的玩具であるコマの形で示しています。

コマ本体は、1日に摂取する食事の目安を、軸は水分を、ヒモは嗜好品を表しています。コマはそれらのエネルギーで回転し、人が運動することで、安定して回転し続けることをあらわしています。

運動



## 主食

主食には、ご飯、パン、麺が含まれています。体を動かすエネルギーのもとになります。おにぎり1個が1つ(SV)の基準になります。

1つ(SV) = 主材料に含まれる炭水化物が約40g  
※さつまいもが主食にも表示されているのは、焼きいもやふかしいもがごはんだわりに食べられることがあることからです。

## 副菜

野菜やきのこ、いも、海藻などを使った料理で、体の調子を整えてくれるものが含まれています。小皿や小鉢に入った野菜料理が1つ(SV)、中皿や中鉢に入ったものは2つ(SV)程度です。

1つ(SV) = 主材料の重量が約70g

## 主菜

魚や肉、卵を使った料理やとうふ、納豆など大豆を使った料理で、体をつくるもとになるものが含まれています。

卵1個を使った料理が1つ(SV)、魚料理は2つ(SV)、肉料理は3つ(SV)がおおよその目安です。  
1つ(SV) = 主材料に含まれるたんぱく質が約6g

## 牛乳・乳製品

牛乳やチーズ、ヨーグルトがあります。丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。ヨーグルトは小1カップが1つ(SV)、牛乳200mlは2つ(SV)になります。

1つ(SV) = 主材料に含まれるカルシウムが約100mg

## 果物

りんご、みかん、かき、ぶどう、なし、すいかなどがあります。副菜と同じように体調を整えるものが含まれています。

みかん1個が1つ(SV)、なしだと1/2個が1つ(SV)

1つ(SV) = 主材料の重量が約100g

「かごしま版食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき決定したものです。  
このイラストの料理は、1日に必要なエネルギー量がおよそ2,200kcal(±200kcal)の方の目安量を示しています。

～バランスガイド活用にあたってのお願い～  
糖尿病、高血圧など病院で医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指示に従ってください。

## 菓子・嗜好飲料

お酒は「百薬の長」といわれ、ストレスや疲労感を和らげる効果がありますが、ヒモの部分は、あくまでも適量を守って健康維持につとめましょう。菓子、ジュース、アルコール類に、1つ(SV)の基準はありませんが、1日200kcal以内を目安にしましょう。

◎節度ある適度な飲酒に努めましょう。

- …………… 1日の飲酒の適量 ……………
- 焼酎(25度の場合)なら お湯割り(6:4) …… 1.5杯
- 日本酒なら …………… 1合
- ビールなら …………… 500ml缶 1本