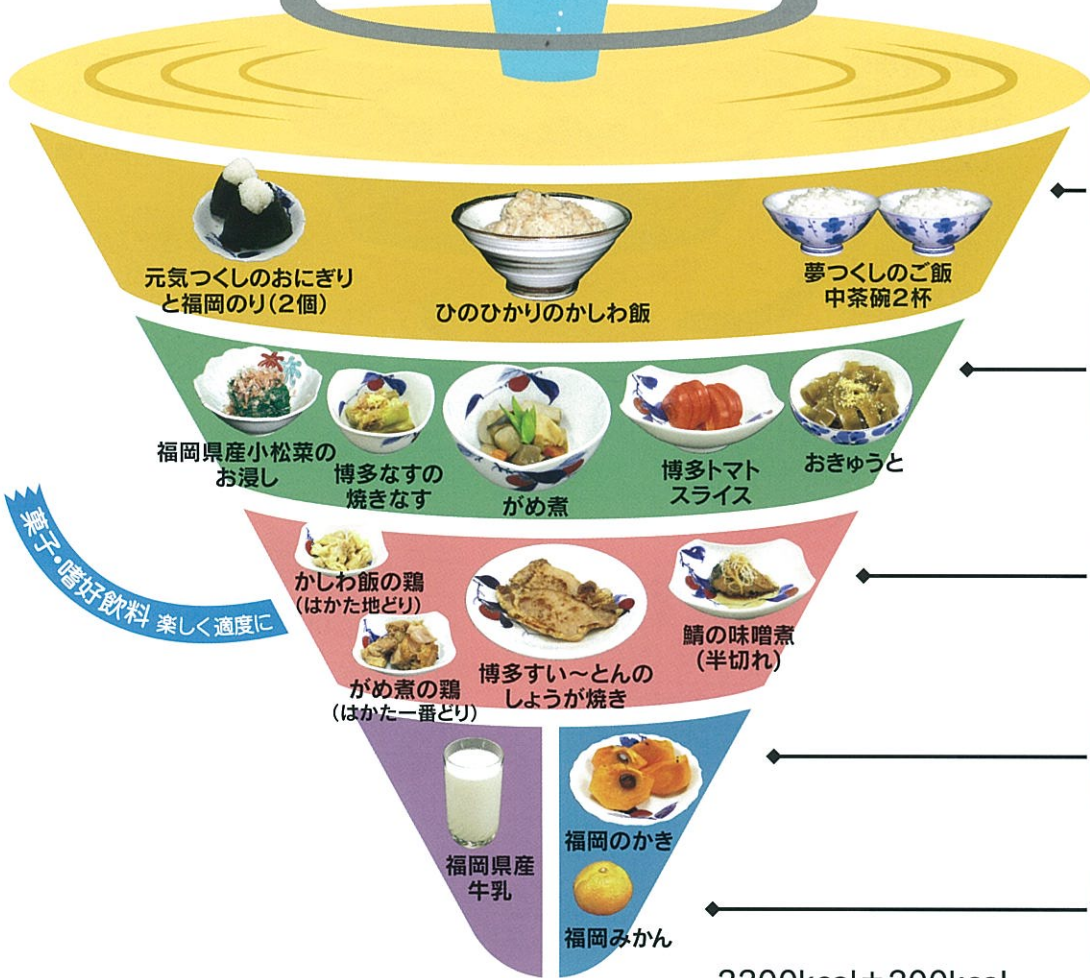


福岡県版 食事 バランス ガイド

きちんと食べたら
よかこつあるばい!



運動



「福岡県版食事バランスガイド」は、福岡県産の米や農産物を活かし、がめ煮などの福岡県の郷土料理を中心に作成しました。

1日分	料理例
主食 ご飯・パン・麺 5~7つ(SV)	1つ分 = 元気つくしのおにぎり と福岡のり 1.5つ分 = 夢つくしのご飯 中茶碗1杯 2つ分 = ひのひかりのかしわ飯 元気つくしのおにぎり と福岡のり(2個) 3つ分 = 夢つくしのご飯 中茶碗2杯
副菜 野菜・きのこ・ いも・海藻料理 5~6つ(SV)	1つ分 = 福岡県産小松菜のお浸し 博多なすの焼きなす 博多のトマトスライス おきゅうと 2つ分 = 福岡県産小松菜のお浸し がめ煮 昆布の煮しめ
主菜 肉・魚・卵・ 大豆料理 3~5つ(SV)	1つ分 = かしわ飯の鶏(はかた地どり) がめ煮の鶏(はかた一番どり) 鯖の味噌煮(半切れ) 2つ分 = 博多すい~とんのしょうが焼き くつそこの煮付け(半切れ)
牛乳・乳製品 2つ(SV)	1つ分 = スライスチーズ ヨーグルト 2つ分 = 福岡県産牛乳
果物 2つ(SV)	1つ分 = 福岡みかん 福岡のかき 福岡なし

「福岡県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」に基づき作成したものです。

農林水産省「平成20年度につぼん食育推進事業」
 福岡発食育&食環境整備ネットワーク 制作 福岡女子大学早淵研究室

食事バランスガイド 活用法

「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が一目でわかる食事のめやすです。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組み合わせでバランスがとれるよう、それぞれの適量をコマのイラストでわかりやすく示しています。

コマを使って自分の食生活を見なおしてみましょう。

食事バランスガイド活用～3STEP～

STEP 1 自分の適量（コマの大きさ）を知ろう

コマの大きさは、性別、年齢、活動量などで変わります。下の図で自分のコマを確認しましょう！

自分のコマはどれだ!!?

料理の量は、つ (SV) で数えます。SVは、サービング(提供量)の略。

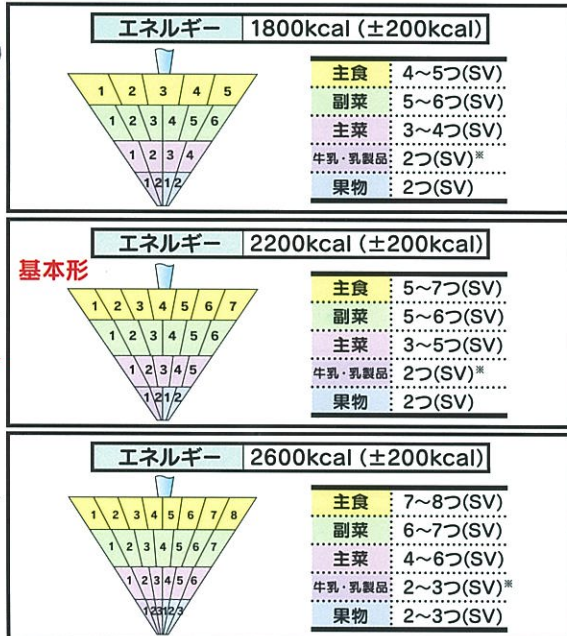
男性

6～9歳

70歳以上

10～11歳

12～69歳



女性

6～9歳

70歳以上

10～69歳

活動量の見方

← 低い

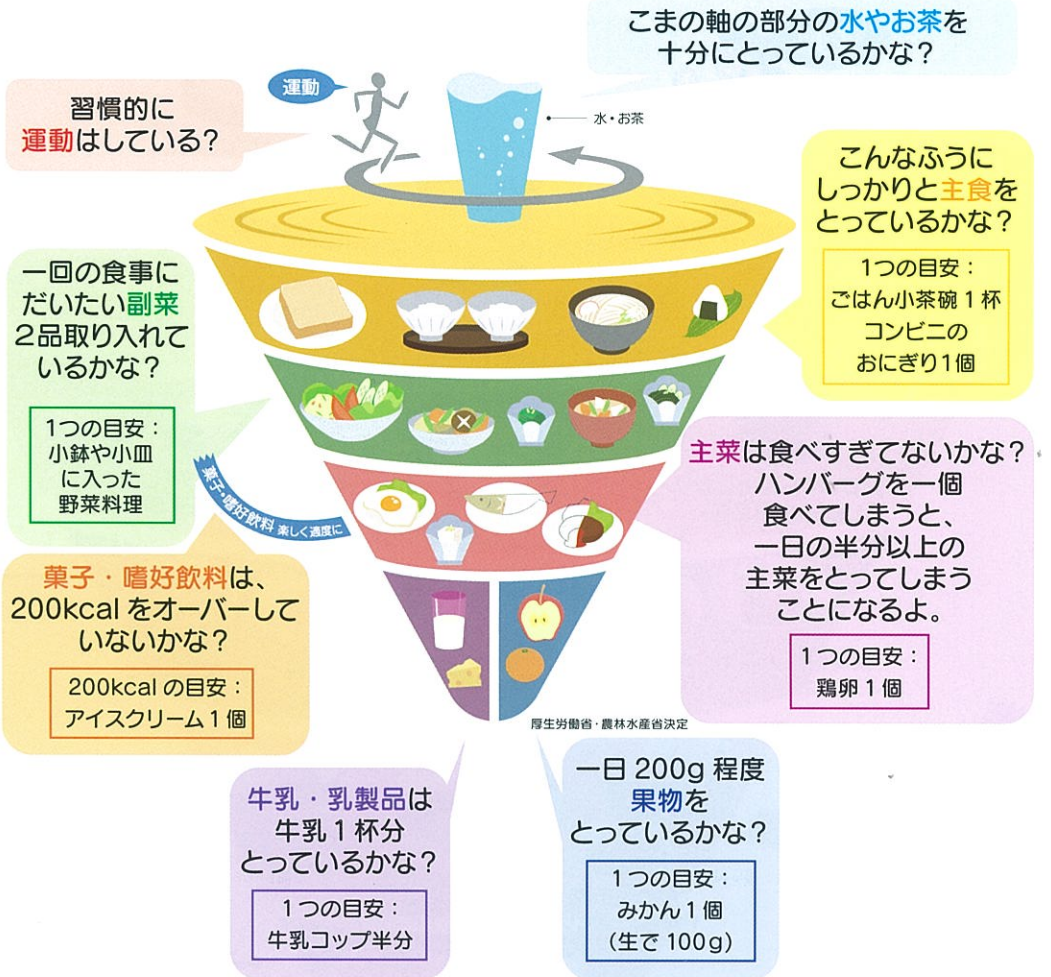
1日ほとんど座っている人

← 普通以上

1日5時間程度は歩いたり走ったりする人

STEP 2 自分の食事を思い返してみよう

下のコマのイラストを見ながら、自分の食事を見直してみましょう！

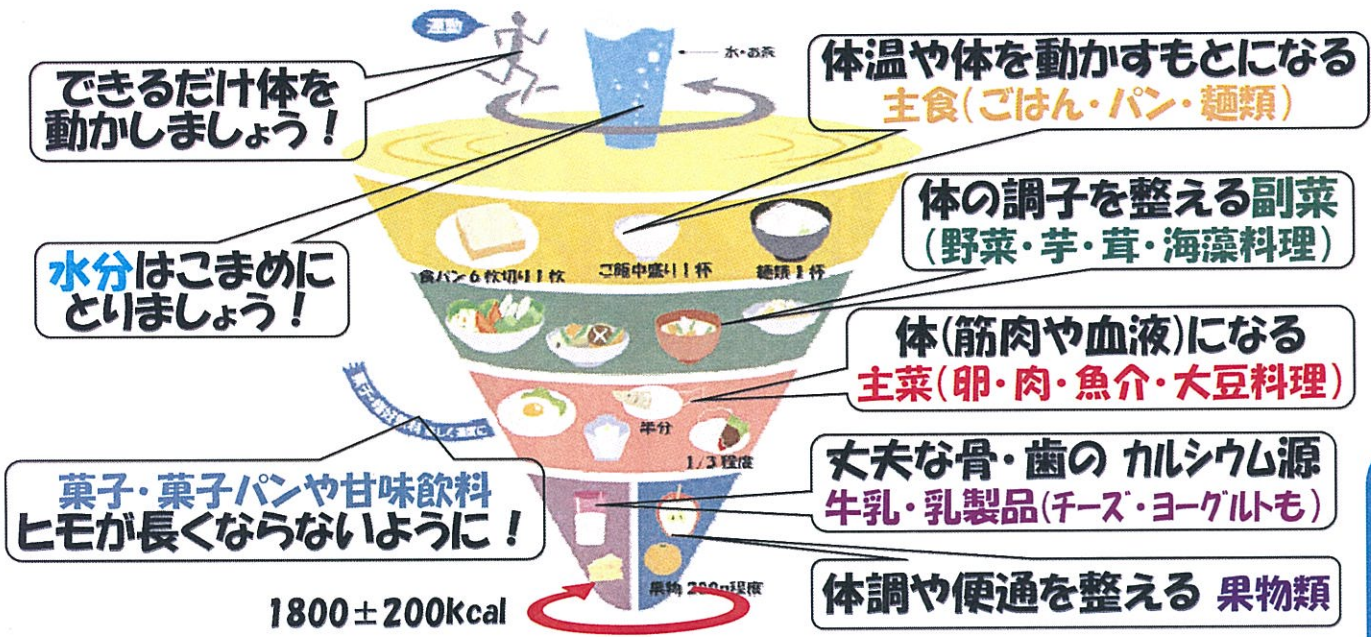


STEP 3 食事バランスガイドを使って食事を組み立ててみよう

自分のコマに1日の食事を当てはめてみましょう！

・ダイエット中の方や、運動量が非常に多い方は、適宜調整が必要です。
・BMI≥25、腹囲≥85cmの場合は、ヒモと主食・主菜を少なめに調整しましょう。
※学校給食等成長期の子ども向け牛乳・乳製品の目安は、1日に2～3つになります。

※ いろいろな食物をバランスよく食べましょう！

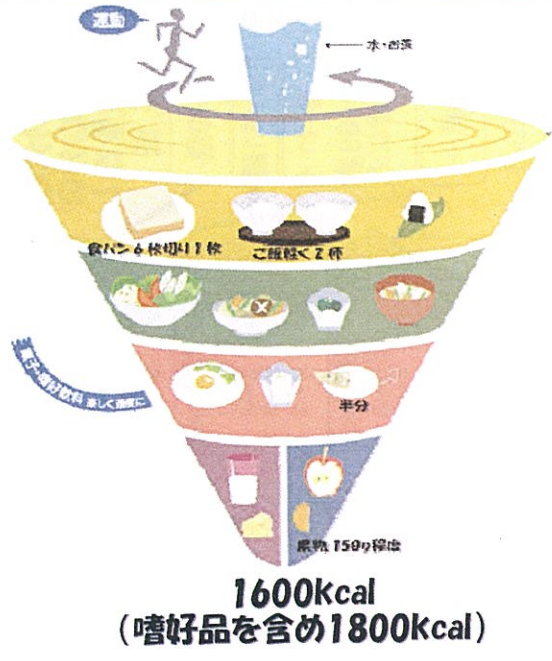
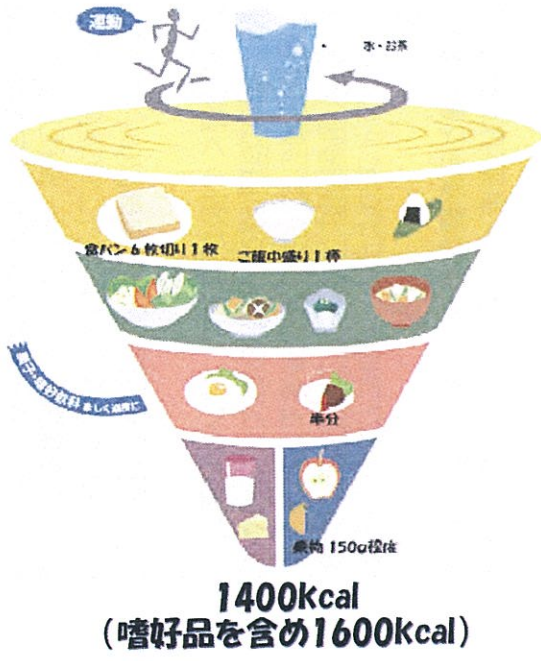
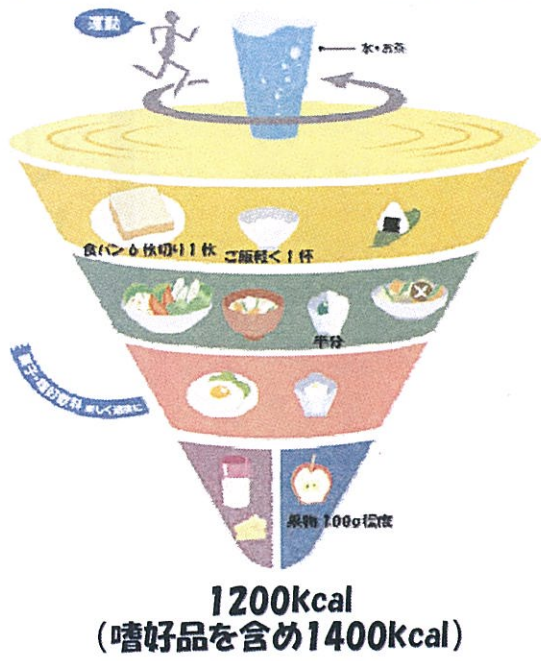


バランスが悪くなっていないか、料理のイラストと1日分の食事内容と見比べてみてください。いろいろな色の料理や牛乳・果物が適量とられていますか？
特に、ヒモ(菓子・嗜好飲料)が長ならないように、数日間で上手にバランスをとりましょう！

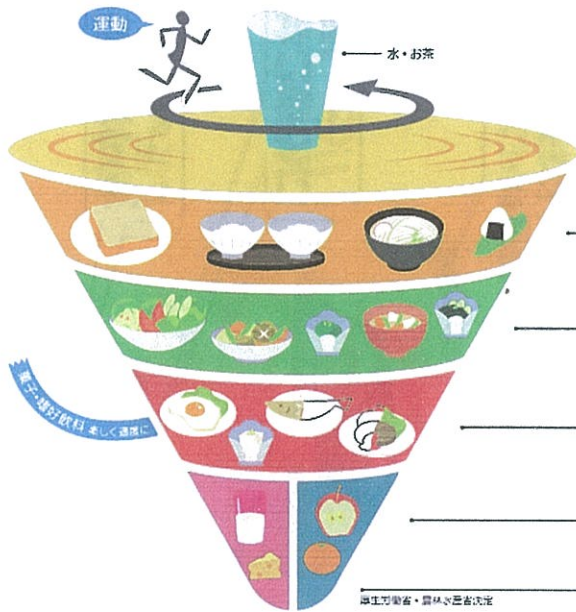
ヒモ(菓子・嗜好飲料): 200kcal程度を目安に

菓子パン 200 kcal	大福 200 kcal	どら焼き 200 kcal	ヨーグルト 350 kcal
甘味飲料 200ml 100 kcal	ビール 500ml 200 kcal	酒(1合) 200 kcal	

★食事コマを上手に回そう！



<参考> ~食事バランスガイド簡単活用術~



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん・パン・麺) つ(わり) ごはん(中量)にっつら4杯程度	1つ分 = ごはん(中量)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(中量)1杯、うどん1杯、おにぎり1杯、スライスチーズ
5-6 副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理) つ(わり) 野菜料理5皿程度	1つ分 = ほうろく炒め、きゅうりとわかめのお浸し、具だくさん味噌汁、ほうろく芋のひじき味噌汁、ほうろく、わかめ、わかめコロッケー 2つ分 = ほうろくの煮物、ほうろくの炒め、芋の焼くころかし
3-5 主菜(肉・魚・卵) つ(わり) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉、魚、豆腐、鶏肉と卵、鶏肉、魚の丸焼き、ステーキの肉類 2つ分 = 鶏肉、魚、魚の丸焼き、ステーキの肉類 3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょう油焼酎、鶏肉の肉類
2 牛乳・乳製品 つ(わり) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1切れ、ヨーグルト(プレーン)1パック、ヨーグルト(フルーツ)1パック 2つ分 = 牛乳コップ1杯
2 果物 つ(わり) みかんだったら2個程度	1つ分 = かんたん果物、りんご1個、みかん1個、バナナ1本、ぶどう1房、いちご1房

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかの目安が、料理の数で示されています。コマ本体の上から摂取量の多い順に、**主食**（ごはん・パン・麺）、**副菜**（野菜・きのこ・いも・海藻料理）、**主菜**（肉・魚・卵・大豆料理）、**牛乳・乳製品**、**果物**の5つの料理グループで示されています。それぞれのグループをどれだけ食べたら良いかの量は、1つ、2つ・・・と、「つ」で数えるのが特徴で、主に使われている食材と見た目の量で気軽に数えることができます。

主食1つは、コンビニサイズのおにぎり1個(小ぶりのごはん茶碗軽く1杯)が基本で、パンなら厚切り食パン1枚、ロールパン2個。副菜の1つは、小皿や小鉢1杯分の野菜料理(野菜70g程度)で、中皿や中鉢の根菜類煮物や野菜炒めは2つ分になります。主菜の1つは、鶏卵1個のたんぱく質が基準で、ハム2枚や豆腐1/3丁は1つ、魚1切れは2つ、肉1切れは3つ程度です。牛乳・乳製品は、牛乳コップ半分、あるいはスライスチーズ1枚が1つです。果物は、100gが1つです。カレーライスのように、1皿にごはんや野菜、肉などが一緒になっている料理は、主食と副菜、主菜に数えます。

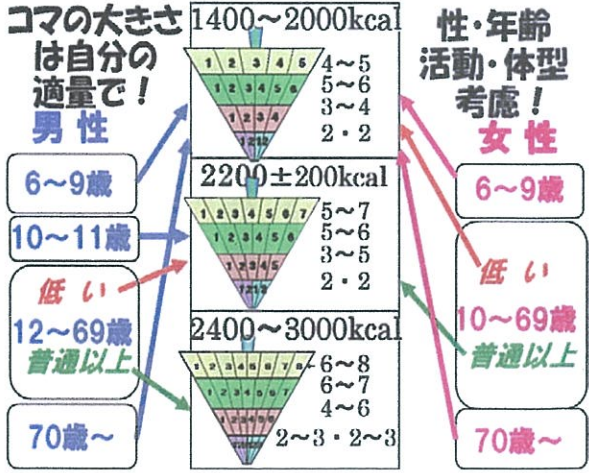
なお、コマの軸は水・お茶で、5つの料理グループとともに毎日適量とる必要があり、ヒモで示された菓子・嗜好飲料は楽しみ程度にということを示しています。また、コマの上を走っているヒトは、コマを安定して回転させるには**運動が必要**であることを示しています。

コマは回らないと倒れてしましますが、回り始めると揺れながら結構傾いても倒れずに回り続けるものです。コマを上手に操るように、色々な食事を楽しみながら、健康で豊かな生活を営むことができるように、食生活の自己管理に「食事バランスガイド」を利用しましょう。

食事の適量(コマの大きさ)は、性・年齢・活動量で異なります。自分の適量はどの程度か、右図を目安(中→基本形)に、管理栄養士等栄養の専門家からアドバイスを受ける、あるいはサイト <http://wellsport-club.com/selfcheck/> でチェックを!

<参考>

健康双書「だれでもわかる、だれでも使える食事バランスガイド」(農文協)
 健康双書「食育と食の指導に活かす食事バランスガイド Q&A」(農文協)
 食事バランスガイド活用支援ソフト「独楽回師 Ver.3」(第一出版) 等
 内閣府食育白書
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/whitepaper>
 農林水産省<食事バランスガイド>普及啓発資料(ダウンロード可)
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/index.html
 地域での取組事例
http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/approach/region2.html



健康メモ チェックシートシリーズ「おいしく!たのしく!健康体重をめざせ!」(社)日本家族計画協会
 早瀬仁美: 世界が注目する栄養バランスが優れた日本型食生活~食事バランスガイドを活用して実践~, 栄養教諭, 23, 14-23, 2011.
 早瀬仁美 他: 日本人の食事摂取基準(2010年版)に基づく食事バランスガイドのサービング数設定方法の検討, 栄養学雑誌, 68, 193-200, 2010