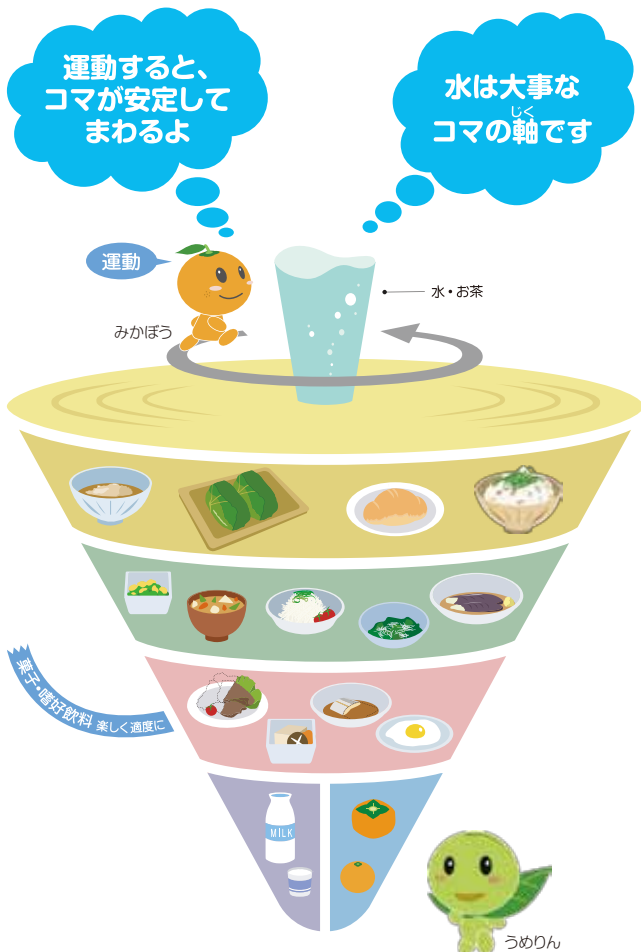


# ～紀州わかやま～ 食事バランスガイド

## 「食事バランスガイド」って？

「コマ」のかたちで、1日に「何を」「どれだけ」  
食べたらよいかをあらわしたものです。



紀州わかやま「食事バランスガイド」は、厚生労働省及び農林水産省が  
決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

## 主食

ごはんやパン、めん類など炭水化物の多いもの  
で、体を動かすエネルギーのもとになります。

### 1つ分



ごはん小1ばい



おにぎり1こ



食パン1まい



米粉ばん1こ



ちやがゆ大1ばい



柿の葉ずし2こ

### 1.5つ分



ごはん中1ばい

### 2つ分



めはりずし2こ



うどん1ばい



うめごはん  
大1ばい

## 副菜

野菜やきのこ、いも、海藻を使った料理。  
体の調子を整えるものが含まれています。

### 1つ分



やさいサラダ



えんどうの  
玉子とじ



あげなす  
しょうがしょうゆ



ひじき煮



ほうれんそうの  
おひたし



すのもの  
(わかめとじゃこ)



わかやまやさい  
いっぱいみそ汁



わかたけ煮

### 2つ分



やさいいため



ちくぜん煮

## 主菜

魚、肉、たまご、とうふなどを使った料理。  
体をつくるものになるものが含まれています。

### 1つ分



めだまやき



こうやどうふにも



ゆどうふ



マグロのさしみ



やきとり



ウイナーソティ

### 2つ分



煮魚(タチウオ)

### 3つ分



クジラたつたあげ



とりからあげ



ハンバーグ

## 果物

体の調子を整えるものが含まれています。

### 1つ分



みかん



カキ



キウイフルーツ



イチゴ



もも



はっさく半分

## 牛乳・乳製品

骨や歯をつくるのにかかせません。

### 1つ分



チーズ



ヨーグルト

### 2つ分



牛乳

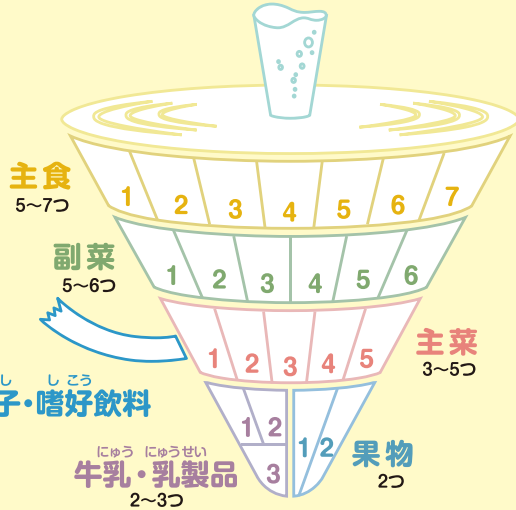
おかしやジュースなど嗜好飲料は  
1日200キロカロリー以下を  
めやすにしましょう

200キロカロリーのめやす  
・ショートケーキ 小1こ  
・ポテトチップス 1/2ふくろ (30g)  
・甘いジュース コップ2はいと半分  
「キロカロリー」はエネルギーの単位です。

**主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物** をバランスよく組み合わせて『コマ』をきれいに回しましょう。

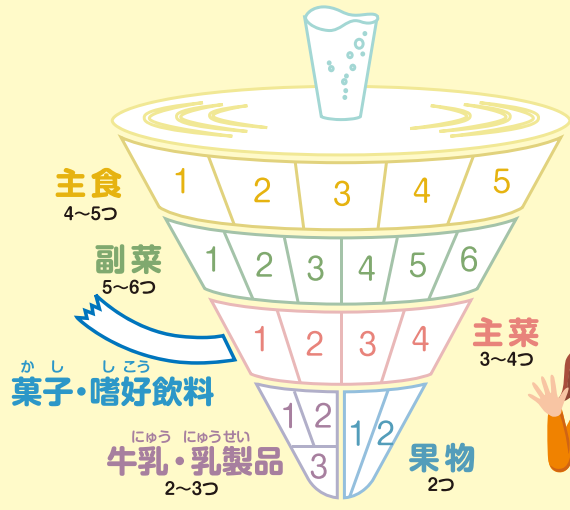
てきりょう  
**じぶんの適量『コマ』チェック!**

**男子(10~11才)用**



1日に必要なエネルギー  
2000~2400キロカロリー

**女子(10~11才)用**



1日に必要なエネルギー  
1400~2000キロカロリー



1日分の食事を書きだして数えてみよう

月 日

1日の適量	主食	つ	副菜	つ	主菜	つ	牛乳・乳製品	つ	果物	つ
朝ごはん										
昼ごはん										
おやつ										
夕ごはん										
1日の合計	主食合計		副菜合計		主菜合計		牛乳・乳製品合計		果物合計	

【数え方の例】給食メニューで数えると...

昼ごはん	ごはん	2	大根サラダ やさしいつばい みそ汁	2	からあげ	2	牛乳	2	みかん	1
------	-----	---	-------------------------	---	------	---	----	---	-----	---



食べた「料理」を「1つ」「2つ」って「つ」で数えて、何をどれだけ食べたらいいか考えるんだね!



バランスが悪いとたおれるよ~

