

「食事バランスガイド」って?

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを「コマ」の形で表したものです。
 バランス良く食べて、運動して、食事バランスのコマをまわそう!水分補給も忘れずに♪



1日分	料理例
主食 4~7つ 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 = ごはん大1杯 = かけうどん = ざるそば
副菜 5~6つ 野菜やきのこなどの体の調子を整えるものが含まれています。(食事バランスガイドでは、いも類や海藻類も副菜に含まれます。)	1つ分 = 野菜サラダ = ポテトサラダ = かぼちゃの煮物 = きんぴらごぼう = すもの酢の物(わかめとじゃこ) = ひじき煮 = お浸し(ほうれん草) = 野菜たっぷりみそ汁 = コーンスープ = 2つ分 = 野菜炒め = ちくせんに筑前煮
主菜 3~5つ 魚、肉、卵、豆腐などを使った料理。体をつくるものになるものが含まれています。	1つ分 = めだまや目玉焼き = こや豆腐の煮物 = にもひやっこ冷や奴 = ウィナーソテイ = さしみ刺身(3切) 2つ分 = にぎかな煮魚 = やざかな焼き魚 = まーぼー豆腐麻婆豆腐 3つ分 = からあげ = ハンバーグ = しょうがや生姜焼き = トンカツ
牛乳・乳製品 2~3つ 骨や歯をつくるのにかかせません。	1つ分 = 牛乳(コップ半分) = チーズ = ヨーグルト = 2つ分 = 牛乳
果物 2つ 体の調子を整えるものが含まれています。 ※1日分の量(「つ」)は、学校給食摂取基準に基づき、10~11歳の目安量です。	1つ分 = みかん(1個) = かき(1個) = キウイフルーツ(1個) = いちご(6個) = もも(1個) = はっさく(半分)

お菓子やジュースなど嗜好飲料は、1日200キロカロリー以下を自安にしましょう。

200キロカロリーの自安

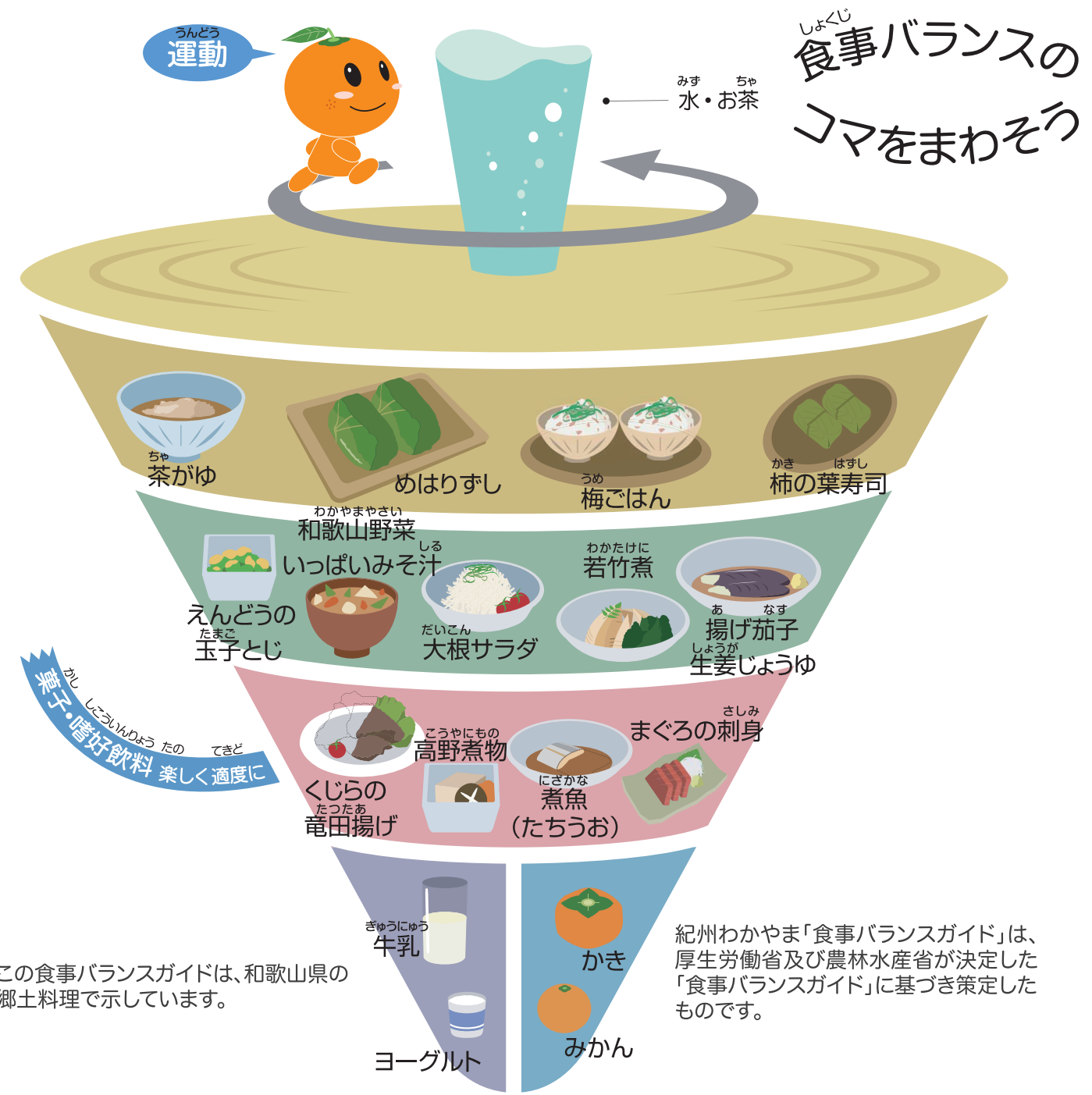
- ・ショートケーキ 小1個(60g)
- ・ポテトチップス 1/2袋(30g)
- ・甘いジュース コップ2杯と半分

「キロカロリー」はエネルギーの単位です。

令和4年度 消費・安全対策交付金 地域での食育の推進事業

おいしく! たのしく!

~紀州わかやま~ 食事バランスガイド



この食事バランスガイドは、和歌山県の郷土料理で示しています。

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。

