



食事のバランス 摂取目安“コマ形”で表示“悪ければ倒れるコマ”

生活習慣病予防や健康づくりのため、厚生労働省と農水省の検討会は、食生活の指針となる「食事バランスガイド」をまとめた。“コマ”をイメージした逆三角形のカラーイラストでバランスが悪くなると倒れることを表現、欠かせない水分を、“コマ”の軸にし、回転しないと安定しないということから運動の重要性も含めた。特に三十～六十代の肥満男性、単身者、子育て世代対象に野菜不足や朝食抜き、食塩や脂質のとりすぎなどを改善する狙い。スーパーやレストラン、給食施設、弁当などに表示してもらい、夏から普及させたいとしている。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



料理の単位は、「1つ」や「サービング(SV)」で統一

5グループの料理例

- 【主食】** (5～7つ) 1つ分 = ごはん小盛り1杯、食パン1枚 2つ分 = うどん1杯
- 【副菜】** (5～6つ) 1つ分 = 野菜サラダ(大皿)、ほうれん草のお浸し(小鉢)
- 【主菜】** (3～5つ) 1つ分 = 目玉焼き1皿 2つ分 = アジの塩焼 3つ分 = ハンバーグステーキ(100g)
- 【牛乳・乳製品】** (2つ) 1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1片
- 【果物】** (2つ) 1つ分 = みかん1個、りんご半分

1日の適量の把握(対象別・料理区分別)

エネルギー	主食	副菜	主菜	乳類	果物
1600Kcal	4-5	5-6	3-4	2	2
1800	4-5	5-6	3-4	2	2
2000	5-7	5-6	3-5	2	2
2200	5-7	5-6	3-5	2	2
2400	5-7	5-6	3-5	2	2
2600	7-8	6-7	4-6	2-3	2-3
2800	7-8	6-7	4-6	2-3	2-3

