

# 食事バランスガイドを活用して バランスのよい食事をしましょう

## 食事バランスガイドとは・・・

生活習慣病予防を中心とした健康づくりのために、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目安です。「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理グループに分け、組み合わせてバランスよくとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

運動することによって、コマが安定して回転することを表現

水分をコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを強調

「何を」は5つの料理グループから上にある料理ほどしっかり食べる



### 1日分

※基本形(2200±200kcal)の場合

**5~7 主食**(ごはん、パン、麺)  
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5~6 副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
野菜料理5皿程度

**3~5 主菜**(肉、魚、卵、大豆料理)  
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

**2 牛乳・乳製品**  
牛乳だったら1本程度

**2 果物**  
みかんだったら2個程度

菓子・嗜好飲料は、コマを回す「ヒモ」で表現

このコマは、厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき大阪市が作成したものです

SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

このイラストの料理例を合わせるとおよそ2,200 kcal。ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性の1日分の適量を示しています。