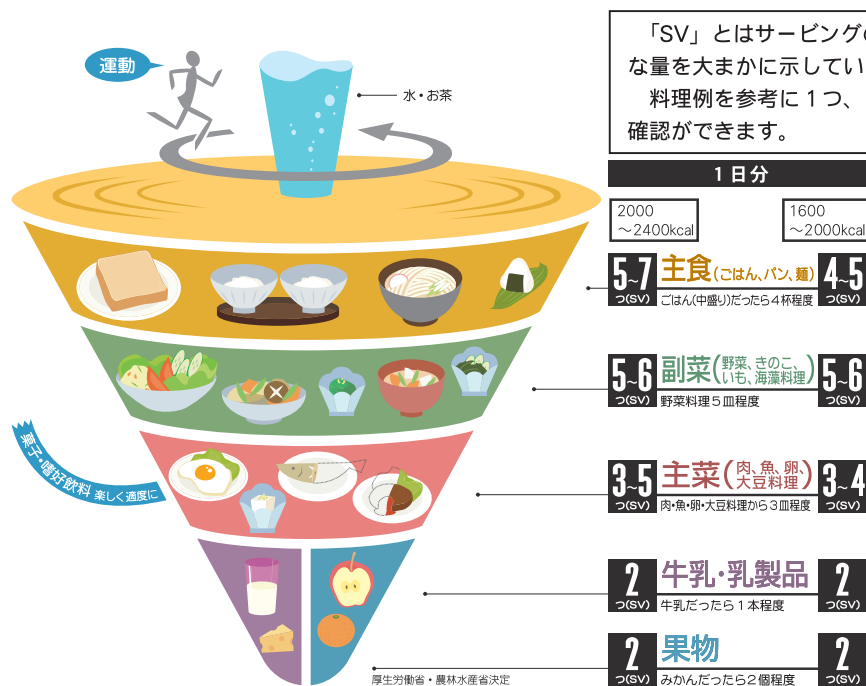


徳之島町版「食事バランスガイド」

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目
でわかる食事の目安です。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を組み合わせてバラ
ンスよくとれるよう、それぞれの適量をイラストで示しています。



「SV」とはサービングの略で、各料理について1回当たりの標準的
な量をだまかに示しています。
料理例を参考に1つ、2つと指折り数えて、何をどれだけ食べたか
確認ができます。

1日分	
2000 ~2400kcal	1600 ~2000kcal
5.7 主食(ごはん、パン、麺) 2つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	4.5 2つ(SV)
5.6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻類) 2つ(SV) 野菜料理5皿程度	5.6 2つ(SV)
3.5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 2つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	3.4 2つ(SV)
2 牛乳・乳製品 2つ(SV) 牛乳だったら1本程度	2 2つ(SV)
2 果物 2つ(SV) みかんだったら2個程度	2 2つ(SV)

全国版料理例	
1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個	1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もやしそば1杯、スパゲッティ
1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、真たまごの醤油汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこコンソメ	2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころかし
1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き一皿、焼き魚、鶏の天ぷら、まぐろとわかめの刺身	3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック	2つ分 = 牛乳瓶1本分
1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個	

「食事バランスガイド」(全国版)は厚生労働省及び農林水産省が「食生活指針」を具体的な行動に
結びつけるものとして作成公表したものです。

徳之島町版「食事バランスガイド」は、徳之島町民が日頃の食生活で慣れ親しんでいる料理例を示し、
日常的に活用できるように作成しました。料理例を参考にバランスのとれた食事を心がけましょう。

徳之島町版料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個	ハンバーガー(主食1、主菜2)
2つ分 = 白もち、ふかし芋、油そば	ピザ(1/2枚)(主食2、牛乳・乳製品2)
1つ分 = もずく酢、切干大根の煮物	2つ分 = パパイア炒め
ぎょうざ(副菜1、主菜2)	赤ウリサバ缶煮(副菜2、主菜1)
ゴーヤーチャンプルー(副菜2、主菜2)	やせわし(副菜2、主菜2)
行事食(法事食)1皿分(副菜2、主菜3)	
1つ分 = 豆乳(コップ一杯)、ウインナー3本	3つ分 = フライドチキン
2つ分 = やぎとり、豚足、干物、ポークたまご	
1つ分 = ヨーグルト1パック、スライスチーズ1枚	2つ分 = スキムミルク(大さじ2)、牛乳瓶1本分
1つ分 = パパイア(1/6コ)、パインアップル(1/6コ)、マンゴー(1/3コ)、バナナ1本	

内料理は複合料理です。

朝食は欠かさず食べましょう。



野菜、きのこ、海藻類をしっかりと摂りましょう。



脂肪の摂りすぎに注意しましょう。



お菓子や嗜好飲料はほどほどに。



食事バランスガイドを使って食生活をチェックしてみませんか？

例えば

男性(活動量:低い)女性(活動量:ふつう)の方の目安量
1日の総摂取エネルギー **2000kcal** の献立例です。

女性

活動量
「低い」

活動量
「ふつう」以上

男性

活動量
「低い」

活動量
「ふつう」以上

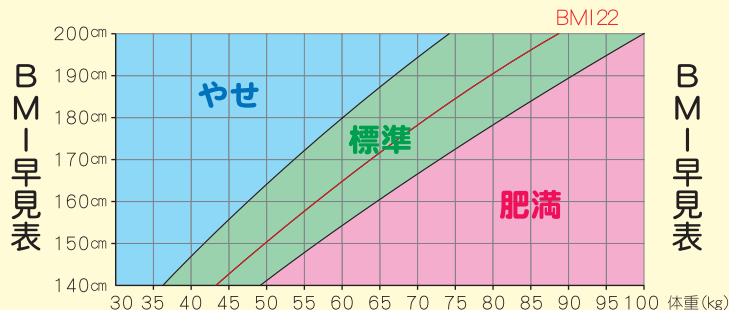
料理区分	サービング数(つ)			私の数
主食(ごはん・パン・麺)	4~5	5~7	7~8	
副菜(野菜・きのこ・海藻料理・いも)	5~6	5~6	6~7	
主菜(肉・魚・卵・大豆料理)	3~4	3~5	4~6	
牛乳・乳製品	2	2	2~3	
果物	2	2	2~3	
エネルギー(kcal)	1800	2200	2600	
	±200	±200	±200	

※活動量の見方

「低い」: 1日中座っていることがほとんど

「ふつう」: 座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。

まずは自分の体格をチェックすることから始めましょう。



朝食

主食: 2つ = ごはん軽く2杯
副菜: 1つ = ひじきの煮物
主菜: 1つ = 目玉焼き
果物: 1つ = みかん 1個
水分: お茶

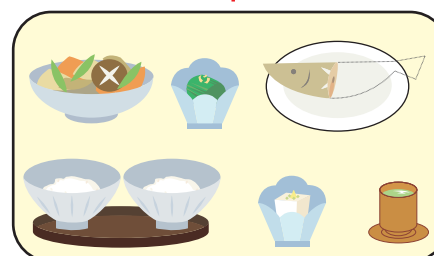
+



昼食

主食: 2つ = ごはん軽く2杯
副菜: 2つ = 野菜サラダ・野菜スープ
主菜: 1.5つ = ハンバーグ (通常の半分量程度)
水分: お茶

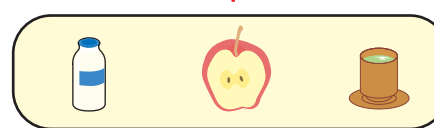
+



夕食

主食: 2つ = ごはん軽く2杯
副菜: 3つ = 野菜の煮物・お浸し
主菜: 2つ = さんまの塩焼き 1/2尾
冷奴(豆腐 1/3丁)
水分: お茶

+



間食

牛乳・乳製品: 2つ = 牛乳 200cc
果物: 1つ = りんご半分
水分: お茶

