

## 毎日の食事バランスを手軽にととのえる方法

3 バランスよく  
食べよう



食事バランスガイドとは、1日にどのくらい食べたらよいのか、料理を『〜つ』で数え、分かりやすくイラストで示したものです。自分の1日の『適量』を知って、健康な食生活を目指しましょう！



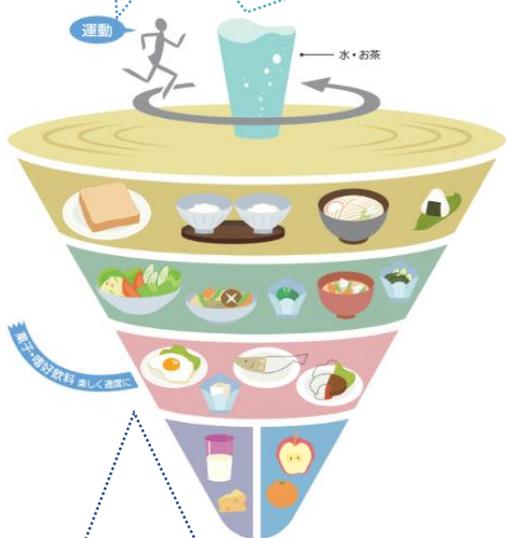
### 食事バランスガイドの見方

コマのイラストは、**2,200±200kcal(基本形)**を想定した料理例が示されています。

これは、身体活動量が「低い」成人男性、身体活動量が「ふつう以上」の成人女性が1日に食べる量の目安です。

**運動** コマが安定して回るために大切

水・お茶：食事や間食時に  
十分な量をとる



### 菓子・嗜好飲料 200kcal/日

コマを回すヒモの役割。楽しく適度に！お菓子の袋やジュースの側面にある、栄養成分表示を確認してみましょう。

栄養成分表示(〇〇あたり)	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇.〇g

### 主食5〜7つ

身体を動かすうえで大切なエネルギー源です。  
毎食欠かさず摂りましょう！

1つ	食パン1枚 おにぎり1個	1.5つ	ご飯(普通盛) 1杯	2つ	もりそば、うどん ラーメン1杯
----	-----------------	------	---------------	----	--------------------

### 副菜5〜6つ

不足がちです！毎食2つ程度摂るようにしましょう。「炒める、煮る、蒸す、ゆでる」など、加熱をすると、かさが減って量を摂りやすいです。

1つ	野菜サラダ、ほうれん草のお浸し、 具だくさん味噌汁	2つ	野菜炒め 野菜の煮物
----	------------------------------	----	---------------

### 主菜3〜5つ

摂りすぎは食塩や油の過剰摂取につながります。

肉、魚、卵、大豆料理など重ならないようにとると good ♪

1つ	目玉焼き 冷ややっこ	2つ	焼き魚 刺身	3つ	ハンバーグ 豚肉の生姜焼き
----	---------------	----	-----------	----	------------------



魚料理1人前は、2つ  
肉料理1人前は、3つ  
と覚えましょう！

### 牛乳・乳製品2つ

カルシウムは日本人に慢性的に不足している栄養素。毎日コツコツ  
摂りましょう！

1つ	ヨーグルト1パック プロセスチーズ1枚
2つ	牛乳1本 (200ml)



### 果物2つ

量が多くなると血糖値が心配です。  
適量を心がけましょう！

1つ	みかん1個 りんご半分
----	----------------

\*りんごなど大きい果物1個は「2つ」  
\*果汁100%ジュース(200ml)は「1つ」

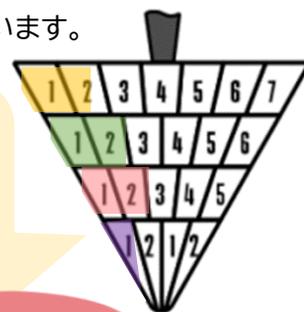




## バランスレシピ

主食、主菜、副菜といった区分を超えた調整は出来ません。

主食が足りなかったからと主菜を多くとっても、よりバランスが悪くなりコマは倒れてしまいます。



色がついていない部分を、  
残りの食事で補うと、  
1日の食事バランスは、  
バッチリです！

主菜2つ

副菜1つ

### 食物繊維たっぷりキーマカレー

【材料2人分】

- ・鶏ひき肉…100g
- ・玉ねぎ…100g
- ・ミックスビーンズ(水煮)…50g
- ・切干大根…20g
- ・オリーブオイル…小さじ1
- ・水…100ml

- A
- |              |            |
|--------------|------------|
| カットトマト缶…200g | ケチャップ…大さじ1 |
| ウスターソース…大さじ1 | コンソメ…小さじ1  |
| カレー粉…小さじ2    | 砂糖小さじ1/2   |

【作り方】

- ①切干大根は水で2~3回もみ洗いし、5分ほど水に浸しておく。玉ねぎは薄切りにする。
- ②切干大根は、水気を絞り3cm程度の長さ切っておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて加熱し、鶏ひき肉を入れ、炒める。火が通ったら、玉ねぎ、ミックスビーンズ、切干大根を加え、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ④③に、Aと水を加えて混ぜ、煮立ったら蓋をし、弱火で汁気が無くなるまで煮る。
- ⑤器にご飯を盛り、④をかける。

【1人分の栄養価】

エネルギー223kcal たんぱく質14.1g 脂質7.3g  
炭水化物30.6g 食物繊維8.0g 食塩相当量1.6g

ごはん…1人150g

主食 1.5つ

【1人分の栄養価】

エネルギー257kcal たんぱく質4.6g 脂質0.7g  
炭水化物58.2g 食物繊維0.4g 食塩相当量0g

副菜1つ

### トマトと長いものさっぱりごま酢サラダ

【材料2人分】

- ・トマト(きゅうりでも◎)…100g
- ・長いも…100g
- ・大葉…2枚

- A
- |           |         |
|-----------|---------|
| いりごま…小さじ1 | 酢…大さじ2  |
| しょうゆ…小さじ1 | 砂糖…小さじ1 |

【作り方】

- ①長いもとトマトは1cmの角切り、大葉は千切りにする。
- ②ボウルにAの調味料を入れ、混ぜる。
- ③②に①の具材を加え、全体を和える。

【1人分の栄養価】

エネルギー64kcal たんぱく質2.1g 脂質1.1g  
炭水化物11.9g 食物繊維1.3g 食塩相当量0.4g

### みるくわらび餅

【材料2人分】 ・牛乳…200g ・片栗粉…大さじ2 ・砂糖…小さじ2 ・きな粉…小さじ2

【作り方】

- ①鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れ、加熱しながらよく混ぜる。ひとまとまりになったら、火を止める。
- ②ボウルに冷水をはり、②をスプーンですくって落とす。粗熱が取れたらザルにあげる。
- ③②をボウルに入れ、きな粉の上で転がしながら表面にまぶす。

【1人分の栄養価】

エネルギー98kcal たんぱく質3.9g 脂質4.2g 炭水化物12.6g 食物繊維0.3g 食塩相当量0.1g

牛乳1つ