

# 食事バランスガイドによるあなたの食事診断part1

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べるのが良いのか簡単に分かるようにコマをイメージしたイラストで示したものです。

バランスコマは、5つの料理グループから成り立っています。

- ① **主食** ごはん、パン、麺 等
  - ② **副菜** 野菜、きのこ、いも、海藻料理等
  - ③ **主菜** 肉・魚・卵・大豆料理等
  - ④ **牛乳・乳製品** 牛乳、チーズ等
  - ⑤ **果物** みかん、りんご
- これらは、目安量を「つ SV(サービングの略)」という単位で表しています。足りなかったり、とりすぎるとコマはバランスが悪くなり、倒れてしまいます。

まずは、あなたの1日の食事を食事バランスガイドでチェックしてみましょう。

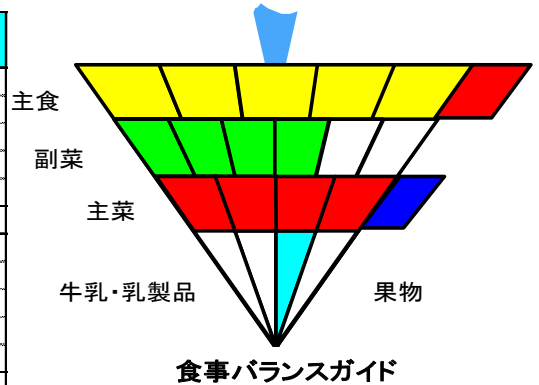
※食事バランスガイドの詳細内容については、農林水産省HP [http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)に掲載されています。

## ★ あなたの食事結果(食事バランスガイド編)★

献立名		主食 (SV)	副菜 (SV)	主菜 (SV)	牛・乳製品 (SV)	果物 (SV)
朝	ごはん	2				
	みそ汁		1			
	目玉焼き			1		
	サラダ		1			
	小計	2	2	1	0	0
昼	肉うどん	2		1		
	お茶					
	小計	2	0	1	0	0
夕	ごはん	2				
	豚肉の生姜焼き			3		
	ほうれん草のごま和え		1			
	スープ		1			
	小計	2	2	3	0	0
間食	バナナ					1
	チョコレート菓子					
	紅茶					
1日の合計		6	4	5	0	1

表 あなたの1日の食事内容

図 あなたの食事バランスガイドのコマ



### 食事バランスガイドのコマについて

コマが白色のところはその料理グループの摂取が不足していることを表しています。また、コマからはみ出しているところは、その料理グループの摂取が多すぎることを表します。ただし、副菜はコマからはみ出しても多く摂り過ぎて大丈夫です。

## ★あなたのコマが倒れないようにするための食事アドバイス★

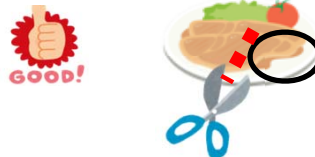
- ① ご飯大盛り(200g程度)を中盛り(150g程度)に変更すると



- ② 野菜炒め1皿分をプラスすると



- ③ 豚肉の生姜焼き2枚のうち1枚を半分にすると



- ④ 牛乳1本プラスすると



- ⑤ みかん1個をプラスすると



栄養士からの一言アドバイス: 今回の食事ですりなかつた食品と摂り過ぎていた食品が何かを理解されるともつと、バランス良い食事になります。