

「元気なシニア」でいるために、必要な

情報を示してくれるのがこのコマです。

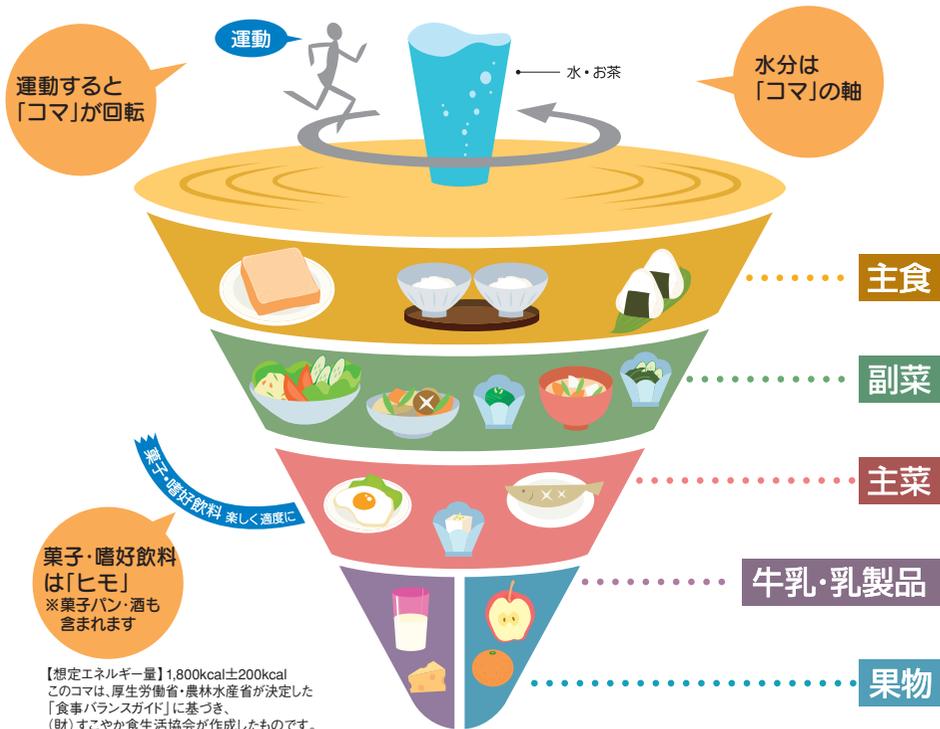
1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかひと目で分かる食事の目安、それが「食事バランスガイド」です。

「何を」とは、**主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物**の5つの料理区分。

「どれだけ」とは、1日の目安をそれぞれの料理区分ごとに「〜つ(SV)」で示しています。

シニア世代は野菜や大豆製品、果物などを多く食べていても、生活習慣病などを気にして、どうしても肉類などは敬遠しがち。いつまでも「元気印シニア」でいるために大事なものは、同じ食材、同じ料理に偏らないように、いろいろな食材・料理をバランスよく食べることです。では1日に何をどれだけ食べたらよいか。その食事の目安をひと目でわかるように「コマ」の形で表したのが「食事バランスガイド」です。

1日の食事のバランスをコマで表現



1日分

主食(ごはん、パン、麺)

ごはん(中盛り)だったら3杯程度

4~5つ(SV)

副菜(野菜、きのこ、海藻料理)

野菜料理5皿程度

5~6つ(SV)

主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

3~4つ(SV)

牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度

2つ(SV)

果物

みかんだったら2個程度

2つ(SV)

料理例

おにぎり1個が「1つ」の基準です。大盛りごはんは「2つ」くらい。麺やパスタは「2つ」くらいです。

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

2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい、中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダはこの量で「1つ」)。野菜100%ジュース1本(飲みきりサイズ)は「1つ」くらいです。

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆

= きのコンソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

卵1個の料理が「1つ」くらい、魚料理は「2つ」くらい、肉料理は「3つ」くらいがおおよその目安です。

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿

2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まくらとイカの刺身

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1/4カップ = 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

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略