

旭川市版 食事バランスガイド

運動

回転することで
コマが安定する
ように、運動も
必要だよ



水・お茶

体に欠かせない水や
お茶などの水分は、
コマの軸になるよ

主食(しゅしょく)

ごはん、パン、
めんなどが
主食だよ

副菜(ふくさい)

野菜やきのこ、いも、
海そうを使った料理が
副菜だよ

主菜(しゅさい)

お肉、お魚、卵を使った
料理や、豆腐、納豆などの
大豆料理が主菜だよ

果物(くだもの)

果物も毎日食べているかな？

一日の想定
エネルギー量
2,200±200kcalの
場合

食パン1枚

ざるそば

ごはん中盛り2杯



コーンスープ



水菜のお浸し



ひた じゃがいもの煮物



にももの煮物



冷やしトマト



目玉焼き



天ぷら盛り合わせ



(エビ、ピーマン、なす)



さけ 鮭の塩焼き



牛乳ビン
1本



いちご6個

りんご
半分

牛乳・乳製品(ぎゅうにゅう・にゅうせいひん)

牛乳や牛乳からつくられるチーズなどのことだよ

厚生労働省・農林水産省が決定した
「食事バランスガイド」に基づき策定

食事バランスガイドとは？

私たちが健康でくらすために1日に「なにを」「どれだけ」食べたらいいのか、料理の組み合わせと量をわかりやすくイラストで示したものが「食事バランスガイド」です。旭川市版は運動の部分に旭山動物園のペンギンを、コマの部分に旭川産の食材を取り入れたところが特ちょうだよ。

問い合わせ先

旭川市健康保健部 健康推進課

〒070-8525 旭川市7条通 9丁目 旭川市総合庁舎

電話 0166-23-7816 (直通)

自分はどれだけ食べたらいいか調べてみよう！

必要な食事の量とバランスは、男子か、女子か、何歳か、どのくらい運動するのかによってちがってくるよ。

自分の適量はどこになるのかな？
当てはまる口のところにしるしをつけよう！



男子



女子

	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
6～9歳 (活動量の低い) 70歳以上	1,400 ～ 2,000	4～5	5～6	3～4	2～3 (成人は2)	2
10～11歳 (活動量の低い) 12～69歳 (活動量ふつう以上) 70歳以上	2,200 (±200)	5～7	5～6	3～5	2～3 (成人は2)	2
(活動量ふつう以上) 12～69歳	2,400 ～ 3,000	6～8	6～7	4～6	2～4 [成人は 2～3]	2～3

基本形

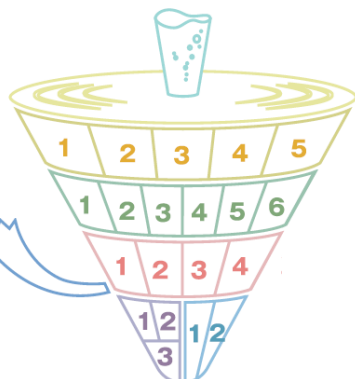
活動量の見方

- ・低い：体を使うことが少なく1日中座っていることがほとんど、という人はここだよ。
- ・ふつう以上：「低い」に当てはまらない人はここだね。
さらに強い運動を行っている人は状況に応じて調整が必要だよ。

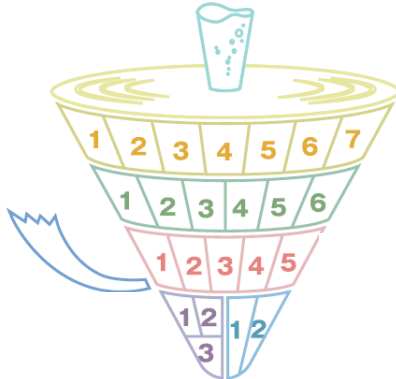
1400～2000 kcal

基本形 2200 (±200 kcal)

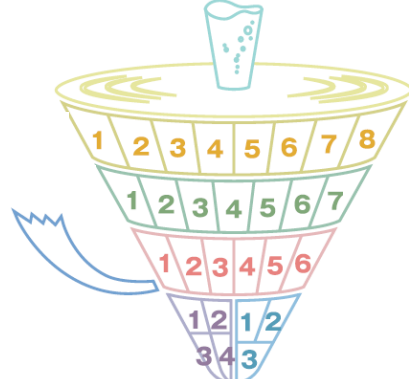
2400～3000 kcal



小学1～3年生のときは
このコマが目安だよ



小学4年生以上はこのコマに
なる人が多くなるよ



小学6年生以上で運動している
男子はこのコマが目安になるよ

料理の「つ」の数え方を調べてみよう！

「食事バランスガイド」では、料理を「つ」と数えるんだ。
上手に組み合わせて自分の適量を食べるようにしよう。

主食 数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん小盛り1杯、食パン1枚が「1つ」。
ごはん中盛り1杯が「1.5つ」めん類・パスタ1人前は「2つ」くらいと数えよう。

ごはん、パン、めん 体を動かすエネルギーのもとになるよ

基本形 5～7つ

1つ	■ごはん1杯（小盛り・70～140g） ■おにぎり1個（100g） ■ロールパン2個	■食パン1枚 ■切りもち2個	1.5つ	■ごはん1杯（中盛り・140～190g）	2つ	■ごはん1杯（大盛り・190～270g） ■うどん1杯 ■ラーメン1杯
-----------	--	-------------------	-------------	----------------------	-----------	---

副菜 小皿や小ばちに入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中ばちに入ったものは「2つ」くらい（生野菜は中皿や中ばちの量で「1つ」）。野菜ジュース（100%）200mlは「1つ」と数えるよ。

野菜、きのこ、いも、海そう料理 体の調子を整える栄養素が含まれているよ

基本形 5～6つ

1つ	小皿や小ばちの料理 ■具だくさんのみそ汁1杯 ■きんぴらごぼう ■ほうれん草のお浸し ■きのこのいため物 ■野菜サラダ ■ポテトサラダ	2つ	中皿や中ばちの料理 ■いものにっころがし ■ポテトコロッケ1個 ■野菜のにしめ ■野菜いため
-----------	---	-----------	--

主菜 卵1個の料理が「1つ」。魚料理1人前は「2つ」、肉料理1人前は「3つ」くらい。子ども用に小さいハンバーグなら「2つ」と数えてね。

肉、魚、卵、大豆料理 体をつくるもとになる栄養素が含まれているよ

基本形 3～5つ

1つ	■冷やっこ1/3丁 ■納豆1パック ■目玉焼き ■焼き鳥1本	2つ	■焼き魚1尾 ■魚のフライ1つ ■マグロとイカのさしみ ■オムレツ（卵2つ分）	3つ	■ハンバーグ ■ぶた肉のしょうが焼き ■とり肉のからあげ ■とんかつ1枚
-----------	---	-----------	--	-----------	---



牛乳・乳製品 給食で飲んでいる牛乳1本（200ml）はちょうど「2つ」分だよ。

果物 みかんやバナナくらいの大きさの果物1個が「1つ」りんごなど大きい果物1個は「2つ」だよ。

骨や歯を丈夫にするカルシウムをとれるよ 基本形 2～3つ

体の調子を整える栄養素が含まれているよ 基本形 2つ

1つ	■ヨーグルト1パック ■プロセスチーズ1枚	2つ	■牛乳パック1本分（200ml）	1つ	■みかん1個 ■かき1個	2つ	■りんご1個 ■ぶどう1房
-----------	--------------------------	-----------	------------------	-----------	-----------------	-----------	------------------

菓子・嗜好飲料

お菓子やジュースに「つ」の基準はないけれど、1日200kcal以内を目安にしよう。

200kcal はどのくらい？	■せんべい 3～4枚 ■ショートケーキ 小1個	■どら焼き 1個（70g） ■甘い飲み物 コップ2杯半	■ポテトチップス 1/2袋（30g） ■アイスクリーム 小1個（100g）
------------------------	----------------------------	--------------------------------	--



1皿に主食と副菜、主菜が盛られた料理はどう数えるのかな？

カレーライスなど、ご飯や野菜やお肉が入っている料理は、主食、副菜、主菜のそれぞれの量を見て、「つ」を数えよう。料理には主食だけ、副菜だけで数えられないものがあるので、気をつけてね。

例えば・・・
カレーライス1皿：主食2つ、副菜2つ、主菜2つ
野菜ラーメン1杯：主食2つ、副菜2つ、主菜1つ
ハンバーガー1個：主食1つ、主菜2つ



バランス ガイド クイズ



次の料理は主食？副菜？主菜？ 料理の下にある口のなかに、しるしをつけてみよう。

1 野菜スープ



主食 ☐
副菜 ☐
主菜 ☐

2 ウィンナー炒め



主食 ☐
副菜 ☐
主菜 ☐

3 卵焼き



主食 ☐
副菜 ☐
主菜 ☐

4 クロワッサン



主食 ☐
副菜 ☐
主菜 ☐

5 フライドポテト



主食 ☐
副菜 ☐
主菜 ☐

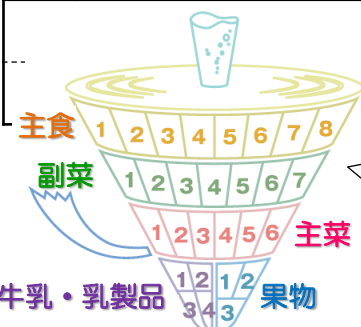
(答えはこのページの下へ)

夕食の献立を考えてみよう！

夕食に何を選べるとバランスがよくなるかな？表にある料理のなかから自分の適量に合うように選んでみよう。組み合わせ方はいくつかあるよ。

主食	■ごはん（小盛り1杯）：主食1つ ■ごはん（大盛り1杯）：主食2つ	■すし（にぎりなら6カン）：主食2つ、主菜2つ ■親子丼：主食2つ、副菜1つ、主菜2つ
副菜	■ほうれん草のお浸し：副菜1つ ■きんぴらごぼう：副菜1つ	■具だくさんみそ汁：副菜1つ ■野菜サラダ：副菜1つ ■里芋の煮物：副菜2つ ■野菜いため：副菜2つ
主菜	■納豆：主菜1つ ■オムレツ：主菜2つ	■さんまの塩焼き：主菜2つ ■とり肉のからあげ：主菜3つ ■刺身（まぐろ、いか）：主菜2つ ■ぎょうざ：副菜1つ、主菜2つ
牛乳・乳製品	■ヨーグルト：牛乳・乳製品1つ ■プロセスチーズ：牛乳・乳製品1つ	■みかん(1個)：果物1つ ■りんご(半分)：果物1つ ■かき(1個)：果物1つ ■いちご(6個)：果物1つ

料理の絵を描こう！		料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
			「つ」の数	「つ」の数	「つ」の数	「つ」の数	「つ」の数
朝食		おにぎり 2 個	2				
		具だくさんみそ汁		1			
		目玉焼き			1		
昼食		カレーライス	2	2	2		
		野菜サラダ		1			
		牛乳 1 本				2	
		みかん 1 個					1
夕食							
		1 日合計					
		自分の適量（1 日分）					



合計の数を1から順にコマの図にぬってみよう♪
自分の適量に合った分の色がぬれたらバランスグッドだよ！！

※適量：ごはん（小盛り1杯）1つ、ごはん（大盛り1杯）2つ、すし（にぎりなら6カン）2つ、親子丼2つ、具だくさんみそ汁1つ、野菜サラダ1つ、里芋の煮物2つ、野菜いため2つ、納豆1つ、オムレツ2つ、さんまの塩焼き2つ、とり肉のからあげ3つ、刺身（まぐろ、いか）2つ、ぎょうざ1つ、ヨーグルト1つ、プロセスチーズ1つ、みかん1つ、りんご（半分）1つ、かき1つ、いちご6つ