

高岡版

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?



バランスのよい食事をとるには「主食+副菜+主菜」を組み合わせることが大切です。



1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが  
一目でわかる食事の目安だよ。



\*赤字は、郷土料理や地元産食材を使った料理などです。

## 料理例

1分 =	ごはん小盛り1杯	=	とろろ昆布おにぎり1個	=	笹寿司1個	=	食パン1枚	=	ロールパン2個
1.5分 =	ごはん中盛り1杯	=	たけのこはん中盛り1杯	=	にゅう麺お椀1杯	=	うどん1杯	=	スパゲッティー
2分 =	野菜サラダ	=	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
2分 =	野菜炒め	=	芋の煮っころがし	=	高岡コロッケ	=	どっこきゅうりあんかけ	=	
1分 =	冷奴	=	納豆	=	五目大豆	=	目玉焼き一皿	=	
2分 =	魚の昆布〆	=	鰯のあらい	=	鮭のムニエル	=	鮑の塩焼き	=	さばの味噌煮
3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	=		=	すり身揚げ(副菜1つ、主菜2つ)
1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	=	牛乳瓶1本分
1分 =	みかん1個	=	りんご半分	=	かき1個	=	梨半分	=	ぶどう半房
2分 =	桃1個	=	いちご6粒	=	バナナ1本	=	キウイフルーツ1個	=	メロン1切

\*単位:つ(SV) SVとは、サービング(食事の提供量)の略

## あなたの適量をチェックしてみよう!

性別	年齢	摂取エネルギー量/日	主食	副菜	主菜	牛乳製品	果物
男性	6~9才	1,400kcal	4~5 つ(SV)	5~6 つ(SV)	3~4 つ(SV)	2 つ(SV)	2 つ(SV)
	70才以上	1,600kcal	※低い	5~6 つ(SV)	3~4 つ(SV)	2 つ(SV)	2 つ(SV)
	10~11才	1,800kcal	※ふつう以上	5~7 つ(SV)	5~6 つ(SV)	2 つ(SV)	2 つ(SV)
	12~17才 18~69才	2,000kcal	※低い	6~8 つ(SV)	6~7 つ(SV)	4~6 つ(SV)	2~3 つ(SV)
		2,200kcal	※ふつう以上				
		2,400kcal					
		2,600kcal					
		2,800kcal					
		3,000kcal					

\*活動量の見方…「低い」：日中、座っていることがほとんどの人 「ふつう以上」：「低い」に該当しない人