

ためには食事が基本!!

食事バランスガイド

食事バランスガイドとは、1日に「何をどれだけ」食べたらよいかをコマをイメージしたイラストで示したものです。

バランスよく食べて、運動をするとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。あなたのコマはうまく回っていますか？

運動することによって、コマが安定して回転することを表現

水分をコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを強調

「何をどれだけ」は5つの料理グループから上にある料理ほどしっかり食べる

運動

水・お茶

菓子・嗜好飲料はコマを回す「ヒモ」で表現

厚生労働省・農林水産省決定

表紙のクイズの答えは「食事バランスガイド」

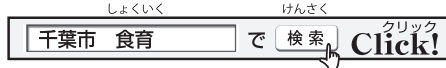
1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) 3(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1cc = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロー・おじ2個 1.5cc = ごはん中盛り1杯 2cc = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲティ
5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 3(SV) 野菜料理5皿程度	1cc = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 肉だくさん(厚揚げ) = ほうれん草のひじきの煮物 = 煮豆 = きのことコンطر 2cc = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 3(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1cc = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1皿 2cc = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身 3cc = 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
2 牛乳・乳製品 2(SV) 牛乳だったら1本程度	1cc = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ 2cc = ヨーグルト1パック = 牛乳1本分
2 果物 2(SV) みかんだったら2個程度	1cc = 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)の略です。
 ・想定エネルギー量: 2,200kcal±200kcal

「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

第2次千葉市食育推進計画 計画期間：平成26年度～30年度

子どもから大人まで、一人ひとりが「食」を大切に、正しい知識と選ぶ力を身につけ、健全な食生活を実践することを目指し、食育に関する施策を総合的・計画的に推進するため、千葉市では「第2次千葉市食育推進計画」を策定しています。詳細は千葉市のホームページをご覧ください。



推進キャッチフレーズ

～おいしいね、たのしいね、たべるってだいじだね～

基本目標

- 「食」を大切に作る心の育成
- 「食」の理解と実践
- 「食育」の「輪」の展開

重点取組

- 一緒に食べる「楽しい食卓」
- 食から始まる「健康づくり」
- 食で育む「地域のつながり」

