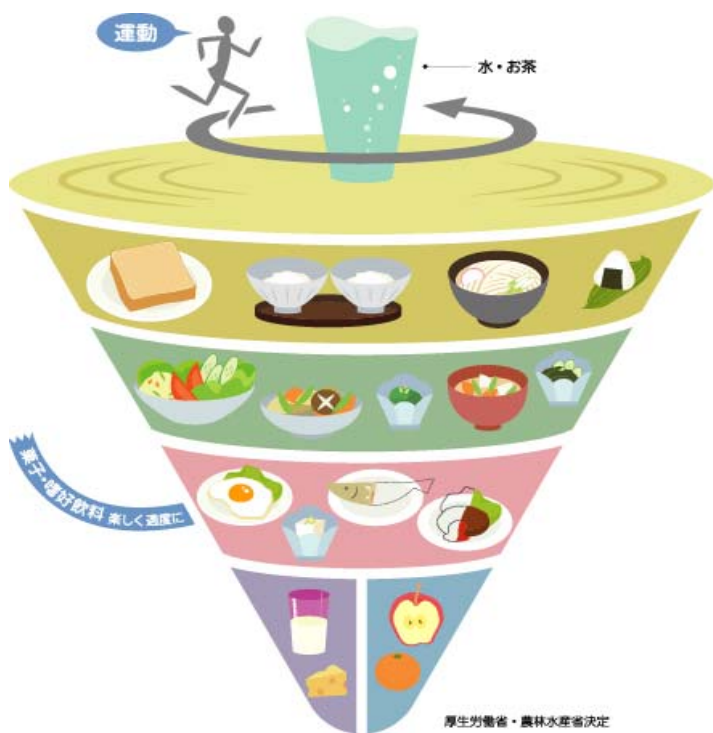


# 「食事バランスガイド」で実践 毎日の食生活チェックブック



「食事バランスガイド」は、コマのイラストにより、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか分かりやすく示されています。

このチェックブックに従ってバランスのよい食生活を送ってみましょう。

## 〈お願い〉

「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、高血圧など病院で医師又は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。



check!

## 自分の体型をチェックしてみましょう

身長 \_\_\_\_\_ cm

体重 \_\_\_\_\_ kg

腹囲 \_\_\_\_\_ cm

腹囲は立った状態でおへそ周りを計測してください

BMI \_\_\_\_\_

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)}]^2$$

BMI  $\geq 25$ で 男性の腹囲85cm以上  
女性の腹囲90cm以上  
の場合は内臓脂肪型肥満の疑いがあります

肥満(成人でBMI  $\geq 25$ )の場合には、体重変化を見ながら適宜エネルギーを1ランク(200kcal)下げるなどの工夫が必要です

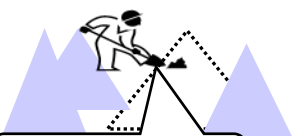
○高血糖、高血圧、高脂血、内臓肥満などは別々に進行するのではなく、「**ひとつの氷山(メタボリックシンドローム)から水面上に出たいくつかの山**」のような状態

○投薬(例えば血糖を下げるクスリ)だけでは水面に出た「**氷山のひとつの山を削る**」だけです。

○根本的には運動習慣の徹底と食生活の改善などの生活習慣の改善により「**氷山全体を縮小する**」ことが必要です。



**メタボリックシンドローム**  
(代謝機能の不調)



個々のクスリで、1つの山だけ削っても、他の疾患は改善されていない。

check!

今日は何を食べたか書き出してみましょう

朝ごはん

昼ごはん

夕ごはん

間食











check!

料理例を見ながら、一日に食べた食事の量を各料理区分ごとに「つ」に換算してみましょう

## 料理例

主食

1つ分 =  =  =  =   
 ごはん小1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5つ分 =  2つ分 =  =  =   
 ごはん中1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティー

副菜

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 きのこソテー






2つ分 =  =  =   
 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし

主菜

1つ分 =  =  =  2つ分 =  =  =   
 冷奴 納豆 目玉焼き 焼き魚 魚の天ぷら まぐろといかの刺身

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

牛乳・乳製品

1つ分 =  =  =  =  2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パック 牛乳びん1本

果物

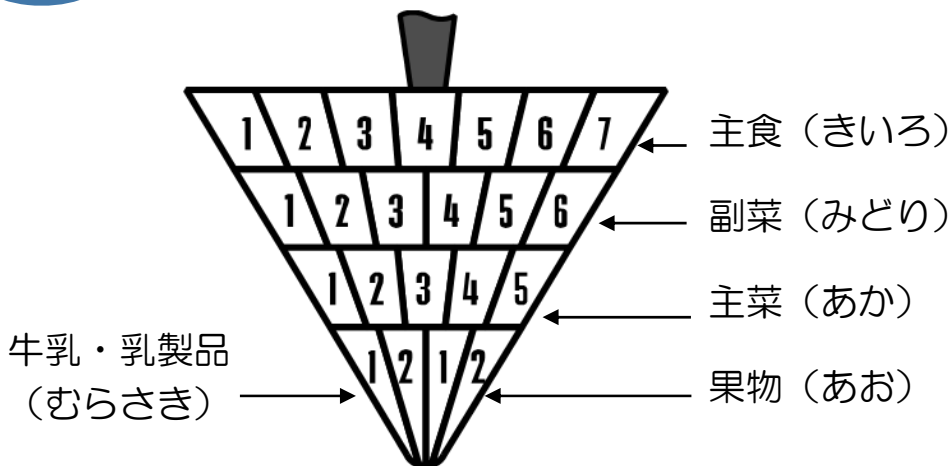
1つ分 =  =  =  =  =  =   
 みかん1個 りんご半分 かき1個 なし半分 ぶどう半分 もも1個

1日分の	主食	の合計	_____	つ
	副菜		_____	つ
	主菜		_____	つ
	牛乳・乳製品		_____	つ
	果物		_____	つ

◆このほかの料理も付録に載っています。参考にしてください。

check!

数の分だけコマを塗ってみましょう

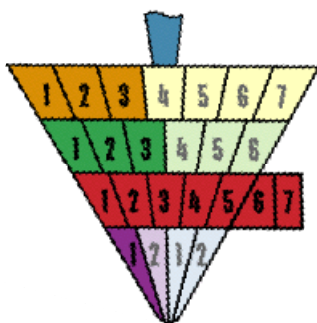


### 色を塗る際の注意点

- ① 主食の分を副菜に足すなど、区分を超えた足し算はできません。
- ② コマに示された数は基本形です。必ずしも右端までピッタリ埋まれば適量、ということではありません。

### <コマを塗った例>

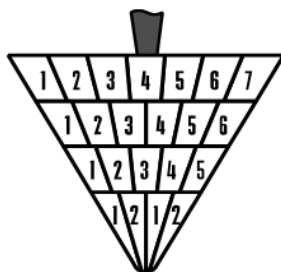
主食	3つ
副菜	3つ
主菜	7つ
牛乳・乳製品	1つ
果物	0つ の場合



今日の食事は適量と比べてどうでしたか？  
毎日続けて、自分の食生活のバランスを、より長い目でチェックしていきましょう。

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日 ( )

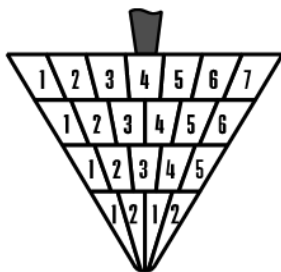


運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日 ( )

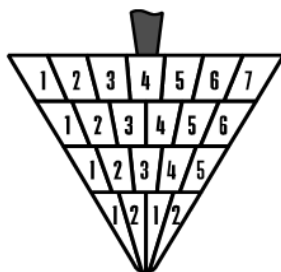


運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日 ( )

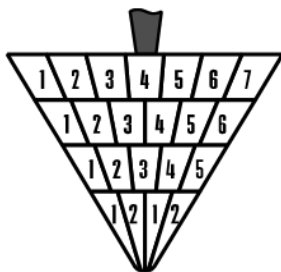


運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日 ( )



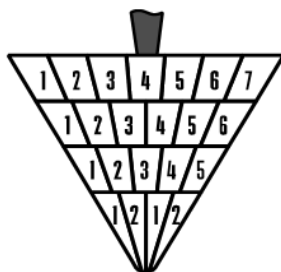
運動

感想



	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日( )

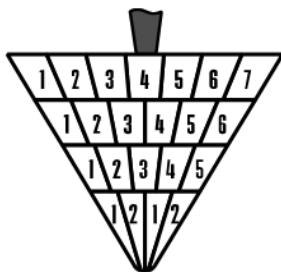


運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日( )

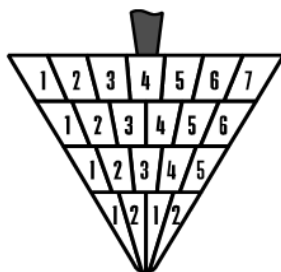


運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日( )

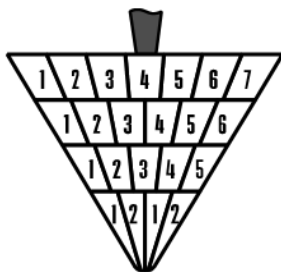


運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日( )

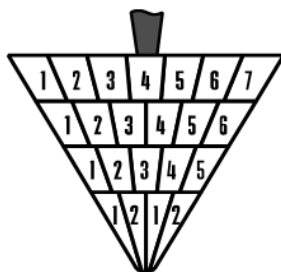


運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日 ( )

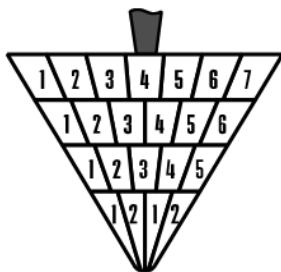


運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日 ( )

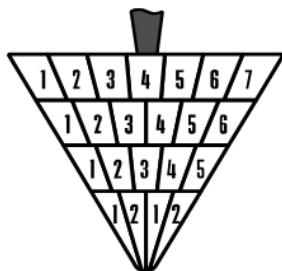


運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日( )

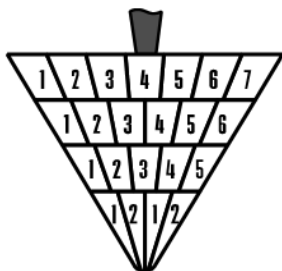


運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日( )

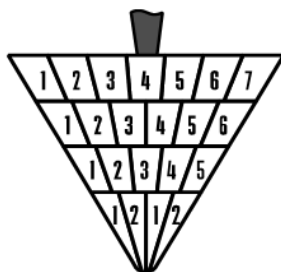


運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日 ( )

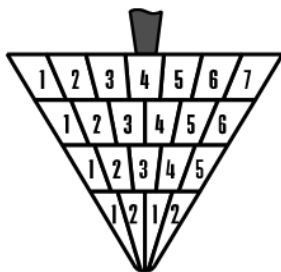


運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日 ( )

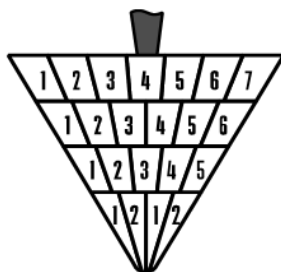


運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日 ( )

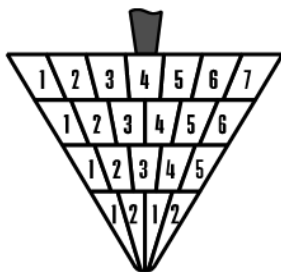


運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日 ( )



運動

感想

## 付録① おおまかに料理のサービング数（SV）を知りたい場合

料理区分	料理名	つ(SV)					エネルギー
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	kcal
主食	ごはん大盛り 1杯	2					340
	ごはん中盛り 1杯	1.5					250
	ごはん小盛り 1杯	1					170
	おにぎり 1個	1					170
	白がゆ	1					140
	うな重	2		3			630
	エビピラフ ご飯、タマネギ、マッシュルーム、エビ	2	1	1			480
	親子丼 ご飯、タマネギ、鶏肉、卵	2	1	2			510
	カツ丼 ご飯、タマネギ、豚肉	2	1	3			870
	カレーライス ご飯、じゃが芋、タマネギ、にんじん、豚肉	2	2	2			760
	すし(にぎり) ご飯、まぐろ、イカ、エビ、卵	2		2			500
	チキンライス ご飯、鶏肉	2		1			650
	チャーハン ご飯、にんじん、しいたけ、ピーマン、ハム、卵	2	1	2			700
	天丼 ご飯、エビ	2	1				560
	ピピンパ ご飯、ほうれん草、大根、ぜんまい、牛肉、卵	2	2	2			620
トースト(6枚切り)	1					220	
トースト(4枚切り)	1					300	

料理区分	料理名	つ(SV)					エネルギー
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	kcal
主食	クロワッサン 2個	1					360
	ロールパン 2個	1					190
	ぶどうパン	1					220
	調理パン パン、スイートコーン	1					280
	ハンバーガー パン、合いびき肉	1		2			500
	ピザトースト パン、チーズ	1			4		340
	ミックスサンドイッチ パン、ぎゅうり、レタス、ハム、卵、チーズ	1	1	1	1		550
	かけうどん	2					400
	天ぷらうどん うどん、エビ	2		1			640
	ざるそば	2					430
	ラーメン	2					430
	チャーシューメン 中華麺、めんま、青菜、豚肉	2	1	1			430
	天津メン 中華麺、卵	2		2			680
	焼きそば 中華麺、キャベツ、タマネギ、にんじん、ピーマン、豚肉	1	2	1			540
	スパゲッティ(ナポリタン) スパゲッティ、タマネギ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	2	1				520
お好み焼き 小麦粉、キャベツ、山芋、豚肉、イカ、さくらエビ	1	1	3			550	
たこ焼き 小麦粉、たこ、卵	1		1			320	
マカロニグラタン マカロニ、牛乳、チーズ	1			2		450	



料理区分	料理名	つ(SV)					エネルギー
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	kcal
副菜	うずら豆の含め煮		1				110
	かぼちゃの煮物		1				120
	きのこのバター炒め えのき、しいたけ、しめじ		1				70
	キャベツの炒め物		2				210
	きゅうりとわかめの酢物		1				30
	切り干し大根の煮物 切干大根、しいたけ、にんじん		1				120
	きんぴらごぼう ごぼう、にんじん		1				100
	小松菜の炒め煮		1				100
	コロッケ じゃが芋、タマネギ		2				310
	里芋の煮物 里芋、しいたけ、にんじん、さやいんげん		2				120
	じゃが芋の煮物 じゃが芋、タマネギ、にんじん		2				170
	春菊のごまあえ		1				80
	なすのしぎやき なす、ピーマン		2				210
	なます 大根、にんじん		1				90
	にんじんのバター煮		1				70
	ひじきの煮物 ひじき、にんじん		1				100
ふかし芋		1				130	
ほうれん草のお浸し		1				20	
ほうれん草の中国風炒め物 ほうれん草、もやし、たけのこ		2				210	

料理区分	料理名	つ(SV)					エネルギー
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	kcal
副菜	ポテトフライ じゃが芋		1				120
	もやしに炒め もやし、にら、にんじん		1				190
	野菜の煮しめ 里芋、しいたけ、たけのこ、にんじん、れんこん、こんにやく、ごぼう等		2				130
	野菜の天ぷら かぼちゃ、さつま芋、大根、ししとうがらし、なす、れんこん		1				230
	枝豆		1				70
	海藻とツナのサラダ とさかのり、キュウリ、わかめ		1				70
	キャベツのサラダ		1				50
	きゅうりのもろみ添え		1				30
	冷やしトマト		1				20
	ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、にんじん		1				170
	レタスときゅうりのサラダ レタス、トマト、キュウリ		1				50
	ゆでブロッコリー		1				90
	じゃが芋のみそ汁 じゃが芋、タマネギ、わかめ		1				70
	根菜の汁 大根、ごぼう、しいたけ、にんじん、ねぎ		1				20
コーンスープ スイートコーン、タマネギ		1				130	
野菜スープ キャベツ、タマネギ、にんじん、さやえんどう、セロリ		1				60	

料理区分	料理名	つ(SV)					エネルギー
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	kcal
主菜	ウインナーのソテー 2本			1			180
	おでん 豆腐、さつま揚げ ちくわ、大根、こんにゃく、 里芋、ふき、ごぼう		4	2			240
	オムレツ 卵2個			2			220
	がんもどきの煮物 がん もどき、大根、にんじん、 春菊		1	2			180
	ギョーザ 豚肉、キャベツ		1	2			350
	クリームシチュー 鶏肉、 じゃが芋、タマネギ、にんじ ん、ブロッコリー、マッシュ ルーム、牛乳		3	2	1		380
	魚の照り焼き プリ			2			220
	魚のフライ まだら			2			250
	さけの塩焼き 鮭			2			120
	サケのムニエル 鮭			3			190
	さしみ まぐろ、イカ			2			80
	さんまの塩焼き さんま			2			210
	すき焼き 牛肉、卵、豆腐、 しらたき、春菊、しいたけ、 ねぎ		2	4			670
	酢豚 豚肉、たまねぎ、に んじん、たけのこ、ピーマン		2	3			640
	たたき かつお			3			100
茶碗蒸し 卵、鶏肉、 かまぼこ			1			70	

料理区分	料理名	つ(SV)					エネルギー
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	kcal
主菜	天ぷら盛り合わせ きす、いか、えび、大根、さつま芋、にんじん、しいたけ、ししとうがらし		1	2			410
	鶏肉のから揚げ 鶏肉			3			300
	トンカツ 豚肉			3			350
	南蛮漬け あじ			2			230
	煮魚 さば			2			210
	肉じゃが 牛肉、じゃが芋、しらたき、タマネギ		3	1			350
	ハンバーグ 牛肉・豚肉、たまねぎ、レタス		1	3			410
	ビーフステーキ 牛肉			5			400
	干物 かます			2			80
	豚肉のしょうが焼き 豚肉			3			350
	麻婆豆腐 豆腐、豚肉			2			230
	焼きとり 2本			2			210
	ロールキャベツ 豚肉、ベーコン、キャベツ、たまねぎ		3	1			240
	卵焼き 卵1.5個			2			150
	目玉焼き 卵1個			1			110
納豆 1パック			1			110	
冷奴 1/3丁			1			100	

料理区分	料理名	つ(SV)					エネルギー
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	kcal
牛乳・乳製品	牛乳 瓶1本				2		130
	プロセスチーズ 1枚				1		70
	ヨーグルト 1パック				1		60
果物	かき 1個					1	60
	なし 半分					1	50
	ぶどう 半房					1	60
	みかん 1個					1	50
	もも 1個					1	40
	りんご 半分					1	50

注：各料理のサービング数（SV）は、あくまで重量の一例から計算しています。実際に飲食する料理とは一致しない場合がありますので、目安として使用してください。

- ◆ 1つ（SV）の基準は付録③を参照してください。
- ◆ 食材料の重量は原則として生の重量としました（副菜重量の「つ（SV）」の算出に際し、乾物は戻した重量として扱っています）。
- ◆ 茶碗蒸しは本来主菜ではありませんが、多様な活用の状況を考慮して主菜に加えました。
- ◆ 表中の値は、五訂日本食品標準成分表を基に算出しています。
- ◆ 野菜ジュース（100%）は、飲んだ重量の半分として考えます（200mlで1つ（SV））。手軽にとることができるので、上手に利用するとよいですが、それだけで野菜不足を補うことができる訳ではないことに留意してください。
- ◆ 果汁100%ジュースは、飲んだ重量の半分として考えます。ただし、果物や野菜に比べてビタミンや食物繊維は少なめで、エネルギーの過剰摂取につながりやすいので、多くの量のジュースだけを摂取して、果物をとらなくなるような注意してください。

## 付録② 料理材料の重量からサービング数 (SV)を確認したい場合

- 【手順】 1. 料理の主材料を主食、副菜、主菜の区分に分けます。  
 2. 主材料の重量を区分ごとに合計します。  
 3. 下表を用いて重量をサービング数(SV)に換算します。

	主材料(食品)(g)	1つ(SV)	2つ(SV)	3つ(SV)	備考
主食	ごはん(炊飯)	70~140	190~270	270~380	140~190は1.5つ(SV)(中盛り)です。コンビニで販売されている「おにぎり」1個は1つ(SV)です。
	パン	4~6枚切り食パン1枚、ロールパン2~3個			
	ゆで麺	100~230	230~380	380~530	
	生麺	50~110	110~180	180~250	
	乾麺	40~80	80~140	140~200	
副菜	葉野菜を除く野菜等(乾物を除く)	50~110	110~180	180~250	いも、海藻、きのこを含みます
	葉野菜(調理前重量)	50~110	110~180	180~250	
	葉野菜(調理後重量)	30~70	70~120	120~170	葉野菜はゆで等の調理により重量が減り生重量の0.7倍程度になります
	切干等乾燥野菜、きのこ(乾物)	10~20	20~30	30~40	乾燥重量に対して約6を掛ければ、おおよその生重量に換算できます
	乾燥わかめ	20~40	40~60	60~80	乾燥重量に対して約3を掛ければ、おおよその生重量に換算できます
	野菜ジュース	100~210	210~350	350~490	重量の1/2を掛けた値で計算しています
主菜	肉	20~50	50~80	80~110	
	ハム、ソーセージ等	30~60	60~90	90~130	
	魚	20~50	50~90	90~120	
	魚介練り製品	30~70	70~120	120~160	
	卵(g)	30~80	80~130	130~180	卵1個(約50g)で1つ(SV)です
	豆腐	70~160	160~260	260~370	豆腐1/3丁(100g)で1つ(SV)です
	豆乳	110~250	250~420	420~580	
	油揚げ、厚揚げ	30~70	70~110	110~150	
	ゆで大豆	30~60	60~90	90~130	
乳製品	牛乳	60~130	130~220	220~310	
	ホワイトソース	30~60	60~90	90~130	

◆ 各欄の数字の見方:「70~140」とある場合は、70以上140未満を表しています。この表で示している分量はおおよその目安として、示しているものです。

付録③ 料理材料に含まれる栄養素レベルでサービング数 (SV)を確認したい場合

区分	料理区分	1つ(SV)の基準となる栄養素量	摂取の目安の活用
主食	炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺・パスタなどを主材料とする料理	主材料に含まれる炭水化物が 約40g	毎食主食は欠かせません。主菜、副菜との組合せで適宜ごはん、パン、麺を組み合わせてください。3食でとれない場合は、間食時に不足分を補いましょう。
副菜	各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理	主材料の重量が 約70g	日常の食生活では、どうしても主菜に偏り、野菜が不足しがちです。従って、主菜の倍程度(毎食1~2つ(SV))を目安に、意識的に十分な摂取を心がけましょう。
主菜	たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理	主材料に含まれるたんぱく質が 約6g	多くならないように注意してください。特に油料理を多くとり過ぎると、脂質及びエネルギーが過剰に傾き易くなります。
牛乳・乳製品	カルシウムの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなど	主材料に含まれるカルシウムが 約100mg	毎日コップ1杯の牛乳を目安に摂取しましょう。
果物	ビタミンC、カリウムの供給源である果実及び果実的野菜	主材料の重量が 約100g	毎日、適量を欠かさずとるように心がけてください。
菓子・嗜好飲料	1日200kcalまでを目安にしてください。 (せんべい 3~4枚、ショートケーキ 小1個 日本酒 コップ1杯(200ml)、ビール 缶1本半(500ml)、ワインコップ1杯(260ml)、焼酎(ストレート) コップ半分(100ml))		

注: 菓子・嗜好飲料のとり過ぎは、エネルギーの摂取過多に陥り、肥満につながるおそれがあります。「楽しく適度に」を忘れずに節度をもってとってください。

◆ 「つ(SV)」の計算は、上記基準に照らし、1つ(SV)は2/3以上1.5未満、2つ(SV)以上は四捨五入とします。



## 名 前

もっと「食事バランスガイド」について知りたい！という方は、  
ホームページをごらんください。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/index.html](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html)

制作：厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室  
農林水産省消費・安全局消費者情報官