

# 食事バランスガイド



**酢がめちゃん**

よくカメ・ゆっくりカメ・味わってカメ

食事バランスガイドとは、1日に「なにを」「どれだけ」食べたらよいかをよく目にする料理でわかりやすくしたものだよ！

コマのイラストと、その中にある料理からバランスの良い食事を考えられる方法だよ！

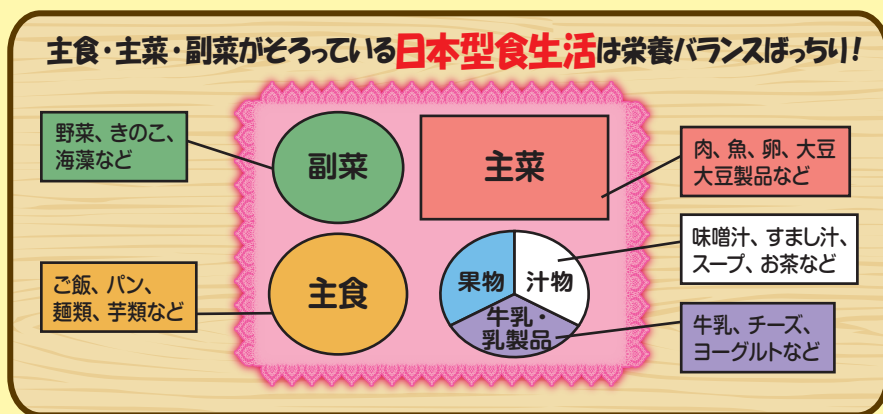
霧島市食育推進キャラクターの酢がめちゃんは、酢がめと「噛め」をかけて噛むことの大切さを表しています。

よく噛んで味わって食べると、肥満・むし歯の予防や免疫力の向上、脳や味覚の発達、口腔機能の維持などのよい効果をもたらします。

食事についてのQ&A

## Q1 栄養バランスのとれた食事ってどんなものかな？

(A1) ご飯などの主食を中心に、魚や肉などの主菜と、野菜・きのこ・海藻の副菜などのおかずを組み合わせた食事が栄養バランスのとれた食事です。この主食・主菜・副菜がそろっている食生活のことを「**日本型食生活**」といいます。



このお膳形式で食べると、栄養バランスばっちりなんだね♪



## Q2 食事の量はどのくらいかな？

(A2) あなたの1日の食事の適量を知りましょう！  
年齢・性別・活動量から1日に何をどれだけ食べたらよいかを確認します。

裏面のコマの形に当てはめて確認してみよう！

性別	年齢	活動量	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	6~9歳		1,400~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ *2~3つ	2つ
	70歳以上	活動量が低い						
		活動量がふつう以上						
	10~11歳		基本形 2,200kcal (±200kcal)	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ *2~3つ	2つ
	12~69歳	活動量が低い	2,400~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ *2~4つ	2~3つ
		活動量がふつう以上						
女性	6~11歳							
	70歳以上	低い活動量が						
	12~69歳	活動量がふつう以上						



### \* 活動量の見方

「低い」：1日中座っていることがほとんど。

「ふつう」：座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

※糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指示に従ってください。

※調味料は含まれていないので、味付け・調理法に気をつけましょう。

※学校給食を含めた子ども向け摂取目安について

成長期に特に必要なカルシウムを十分に取るためにも、牛乳乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

