



食事バランスガイドとは(2)

学科通信 vol.188 「[食事バランスガイド](#)」についてでは、食事バランスガイドについて概要をお伝えしました。今回は、もう少し詳しく説明します。Vol.188と合わせて確認して頂ければと思います。

料理区分と数え方について

「食事バランスガイド」は、「1日に」「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、料理や食品の望ましい「組み合わせ」や「おおよその量」で示されたものです。

この「どれだけ」については、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つに区分し、区分ごとに「つ {サービング(SV)}」という単位で示されています。そして、「つ(SV)」の数は、以下のルールに基づいています。

- 主食 主に炭水化物の供給源である米、パン、麺類などを主材料とする料理
1つ(SV) = 主材料に由来する炭水化物 約40g
- 副菜 主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源である野菜、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
1つ(SV) = 主材料の重量 約70g
- 主菜 主にたんぱく質の供給源である肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを主材料とする料理
1つ(SV) = 主材料に由来するたんぱく質 約6g
- 牛乳・乳製品 主にカルシウムの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなど
1つ(SV) = 主材料に由来するカルシウム 約100mg
- 果物 主にビタミンC、カリウムなどの供給源であるりんご、みかん、すいか、いちごなどの果物
1つ(SV) = 主材料の重量 約100g

※水・お茶：水分は食事の中で欠かせないものであり、料理、飲料として食事や食間などに十分量をとる必要があるもの。コマの軸として表現されています。

※菓子・嗜好飲料：食生活の中での楽しみとしてとらえ、食事全体の中で適度にとるもの。コマを回すためのヒモとして表現されています。

※運動：適度な運動は健康づくりにとても大切なこと。「コマが回転する」=「運動すること」によって、コマが安定することとして表現されています。

◎食事バランスガイドを参考にして、栄養バランスの良い食事を、毎食心がけましょう。

(参考・引用)農林水産省HP「[食事バランスガイド](#)」の適量と料理区分」

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kenzensyokuseikatsu/about_b_guide.html#kubun

