



# 食事バランスガイドとは(3)

学科通信 [vol.188 「食事バランスガイド」](#) についてと、[vol.200 「食事バランスガイド（料理区分と数え方）」](#) では、食事バランスガイドの基本についてお伝えしました。今回は、活用編です。

## <活用方法>

①自分の一日分の適量を把握し、以下の表の『自分の適量』欄に「つ(SV)」の数を記入する。\*適量については、以下↓の農林水産省Webページでチェック！

[一日に必要なエネルギー量と摂取の目安](#)

②食べたものの「つ(SV)」数を、以下の表に記入し、コマを塗りつぶす。  
\*「つ(SV)」数については、以下↓の農林水産省Webページを参考に。

[つ \(SV\) 早見表\(PDF : 184KB\)](#)

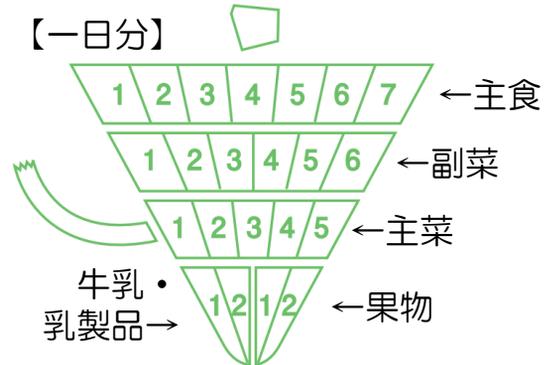
[つ \(SV\) 早見表【モノクロ】\(PDF : 253KB\)](#)

[SV早見表](#)

月 日 に食べたもの	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
料理・食品	(つ)	(つ)	(つ)	(つ)	(つ)
朝食					
昼食					
夕食					
間食・おやつ					
合計	つ	つ	つ	つ	つ
自分の適量	つ	つ	つ	つ	つ

(例) コマ : 2200±200kcal/日

【一日分】



**食事バランスガイド**  
あなたの食事は大丈夫？

1日分 目標例

- 5.7 主食 (ごはん・パン・麺)
- 5.6 副菜 (大豆・豆腐)
- 3.5 主菜 (肉・魚)
- 2 牛乳・乳製品
- 2 果物

\*参考・引用Webページ  
[「食事バランスガイド」について](#)  
[「食事バランスガイド」の適量と料理区分](#)  
[世代・ライフスタイル別トピックス](#)

◎食事バランスガイドを活用して、栄養バランスの良い食事を、毎食心がけてみましょう。

