

コマの回転(運動)

コマの軸のように水やお茶は食事の中で欠かせない存在です。

(※ここでの水分は甘味飲料・アルコール等は含みません。)

対馬版

【利用上の注意】「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで医師や管理栄養士の指導を受けている人はそちらの指示に従ってください。

【利用上の注意】「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで医師や管理栄養士の指導を受けている人はそちらの指示に従ってください。

三

三

水 →

(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら
4杯程度

野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

(肉・魚・卵・大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から
3皿程度

牛乳だったら1本程度

産省決定

厚生労働省・農林水産省決定

お菓子・嗜好飲料(甘味飲料・アルコール等)は食生活の楽しみの部分。
1日200kcal以内が目安です。適度な摂取を心がけましょう

●想定エネルギー一量:2200kcal±200kcal

対象者（目安）	摂取エネルギー量/日 （±200kcal）	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
●6～9歳 ●70歳以上 ●活動量の低い女性 （10～69歳）	1,800kcal	4～5	5～6	3～4	2	2
●10～11歳の男子 ●活動量の低い男性 （12～69歳）	2,200kcal	5～7		3～5	※2～3	
●活動量が普通以上の女性 （10～69歳） ●活動量が普通以上の男性 （12～69歳）	2,600kcal	7～8	6～7	4～6	2～3 ※4	2～3

●活動量の見方…「低い」：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については、適宜調整が必要です。

1800kcal ±200kcal	2200kcal ±200kcal	2600kcal ±200kcal
4~5 ⌋ (sv)	5~7 ⌋ (sv)	7~8 ⌋ (sv)
5~6 ⌋ (sv)	5~6 ⌋ (sv)	6~7 ⌋ (sv)
3~4 ⌋ (sv)	3~5 ⌋ (sv)	4~6 ⌋ (sv)
2 ⌋ (sv)	2 ⌋ (sv)	2~3 ⌋ (sv)
2 ⌋ (sv)	2 ⌋ (sv)	2~3 ⌋ (sv)

(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら
4杯程度

野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

(肉・魚・卵・大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から
3皿程度

牛乳だったら1本程度

産省決定

厚生労働省・農林水産省決定

お菓子・嗜好飲料(甘味飲料・アルコール等)は食生活の楽しみの部分。
1日200kcal以内が目安です。適度な摂取を心がけましょう

●想定エネルギー一量:2200kcal±200kcal

対象者（目安）	摂取エネルギー量/日 （±200kcal）	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
●6～9歳 ●70歳以上 ●活動量の低い女性 （10～69歳）	1,800kcal	4～5	5～6	3～4	2	2
●10～11歳の男子 ●活動量の低い男性 （12～69歳）	2,200kcal	5～7		3～5	※2～3	
●活動量が普通以上の女性 （10～69歳） ●活動量が普通以上の男性 （12～69歳）	2,600kcal	7～8	6～7	4～6	2～3 ※4	2～3

●活動量の見方…「低い」：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については、適宜調整が必要です。

Figure 1 illustrates the assembly of a hamburger in 12 steps, showing the cumulative ingredients used at each stage. The ingredients are listed in Japanese and English.

Step	Fraction	Ingredients
1	1/3	パン (Bun)
2	1.5/3	パン (Bun), チーズ (Cheese)
3	2/3	パン (Bun), チーズ (Cheese), ハンバーグ (Hamburger patty)
4	2/3	パン (Bun), チーズ (Cheese), ハンバーグ (Hamburger patty), ケチャ (Ketchup)
5	2/3	パン (Bun), チーズ (Cheese), ハンバーグ (Hamburger patty), ケチャ (Ketchup), マヨネーズ (Mayo)
6	2/3	パン (Bun), チーズ (Cheese), ハンバーグ (Hamburger patty), ケチャ (Ketchup), マヨネーズ (Mayo), 玉ねぎ (Onion)
7	2/3	パン (Bun), チーズ (Cheese), ハンバーグ (Hamburger patty), ケチャ (Ketchup), マヨネーズ (Mayo), 玉ねぎ (Onion), トマト (Tomato)
8	2/3	パン (Bun), チーズ (Cheese), ハンバーグ (Hamburger patty), ケチャ (Ketchup), マヨネーズ (Mayo), 玉ねぎ (Onion), トマト (Tomato), ピクルス (Pickles)
9	2/3	パン (Bun), チーズ (Cheese), ハンバーグ (Hamburger patty), ケチャ (Ketchup), マヨネーズ (Mayo), 玉ねぎ (Onion), トマト (Tomato), ピクルス (Pickles), レタス (Lettuce)
10	2/3	パン (Bun), チーズ (Cheese), ハンバーグ (Hamburger patty), ケチャ (Ketchup), マヨネーズ (Mayo), 玉ねぎ (Onion), トマト (Tomato), ピクルス (Pickles), レタス (Lettuce), チーズ (Cheese)
11	2/3	パン (Bun), チーズ (Cheese), ハンバーグ (Hamburger patty), ケチャ (Ketchup), マヨネーズ (Mayo), 玉ねぎ (Onion), トマト (Tomato), ピクルス (Pickles), レタス (Lettuce), チーズ (Cheese), ハンバーグ (Hamburger patty)
12	2/3	パン (Bun), チーズ (Cheese), ハンバーグ (Hamburger patty), ケチャ (Ketchup), マヨネーズ (Mayo), 玉ねぎ (Onion), トマト (Tomato), ピクルス (Pickles), レタス (Lettuce), チーズ (Cheese), ハンバーグ (Hamburger patty), ケチャ (Ketchup)

ささる飯 (主食2つ)	わかめときゅうりの酢物 (副菜1つ)	ひらぎの味噌汁 (主食2つ)	
いりやきそば (主食2つ、副菜1つ、主食2つ)	かしめの味噌汁 (具たくさん) (副菜1つ)	とんちゃん (副菜1つ、主食3つ)	いかめし (主食2つ、主食2つ)
ろくべえ (主食2つ)	生椎茸のソテー (副菜1つ)	くろいも (ゆしな)の煮付け (主食3つ)	ささるの煮付け (主食2つ)

30歳女性の場合(2,000kcal/日)

• 朝食

食餌

● 食

自分の年齢と活動量にあった食事を、表を参考にしながら把握しよう。

※学校給食を含めた子ども向けの摂取目安としては、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるために、少し幅を持たせて日に2〜3つ(sv)、あるいは「基本形」よりもエネルギー量が多い場合では、4つ(sv)程度までを目安にするのが適当と考えられます。

※学校給食を含めた子ども向けの摂取目安としては、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるために、少し幅を持たせて日に2〜3つ(sv)、あるいは「基本形」よりもエネルギー量が多い場合では、4つ(sv)程度までを目安にするのが適当と考えられます。