

## 食事バランスガイドを知ろう

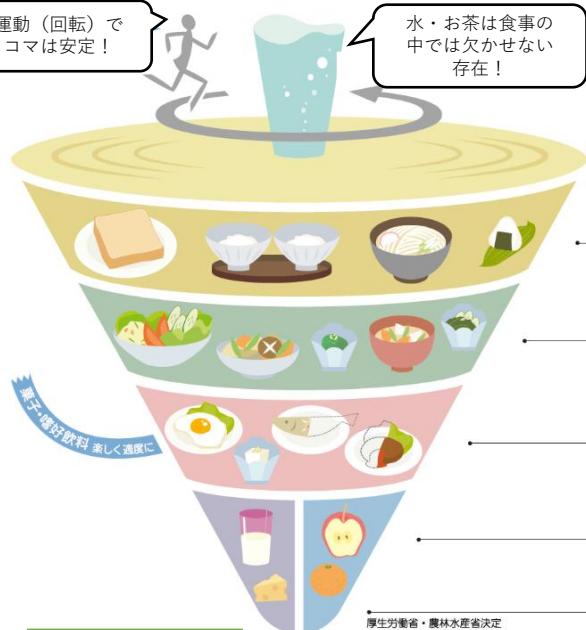
1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが、一目でわかるのが、「食事バランスガイド」です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組合せでバランスがとれるよう、それぞれの適量をコマの形のイラストで表しています！ご自分の食事と比較してみると、コマが安定しているかわかります。この機会に「食事バランスガイド」を活用してみませんか？



日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージ

運動（回転）で  
コマは安定！

水・お茶は食事の  
中では欠かせない  
存在！



バランスの良い例



バランスの悪い例

## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

想定エネルギー量  
2,200kcal±200kcal (基本形)

5.7 主食 (ごはん・パン・麺)  
コマ (SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5.6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
コマ (SV) 野菜料理5皿程度

3.5 主菜 (肉、魚、卵)  
コマ (SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品  
コマ (SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物

コマ (SV) みかんだったら2個程度

料理例

1コマ = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2枚  
1.5コマ = ごはん中盛り1杯 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティー

1コマ = 野菜炒め = きゅうりとわかめの酢の物 = 長芋くしん = ほうれん草のひじきの煮物 = 素豆 = きのこのソテー

2コマ = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 子の煮ごはん = 冷奴 = 炒飯 = 丼玉焼き = 焼魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身

1コマ = ハンバーグステーキ = 旗肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ = 3コマ = みかん = りんご = かぼす = かぼす = ぶどう = 桃 = オレンジ

1コマ = 牛乳コップ1杯 = チーズ1カバ = ライススティック1本 = ヨーグルト1パック = 2コマ = 牛乳1本分

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

1日に必要な食事の量は、  
性別や年齢、運動量によって  
違います。  
詳しくはこちらから



いももち



### 中濃地域の郷土料理（関市）

関市のいももちは、里芋と米が使われるのが特徴で、一緒に炊き、よく漬して丸めたものをそのまま、もしくは焼いて、生姜醤油などで食べます。一年で最も重要な農作業である稲刈りが終わる晩秋に、一年の労をねぎらうために食されていました。また、くず米も利用できます。里いもは貯蔵性がよく1年中出回りますが、中濃地区特産の「円空さといも」は、もっちりとした粘りがあり、秋頃から出荷がはじまります。子どものおやつにもおすすめです。作り方はこちらにあります↓

【お問い合わせ先】

岐阜県関保健所健康増進課 TEL:0575-33-4011

\*岐阜県公式ホームページ関保健所のページからダウンロードできます。

(アドレス:<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/18207.html>)

関保健所のページ



関市クックパッド

