



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、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？



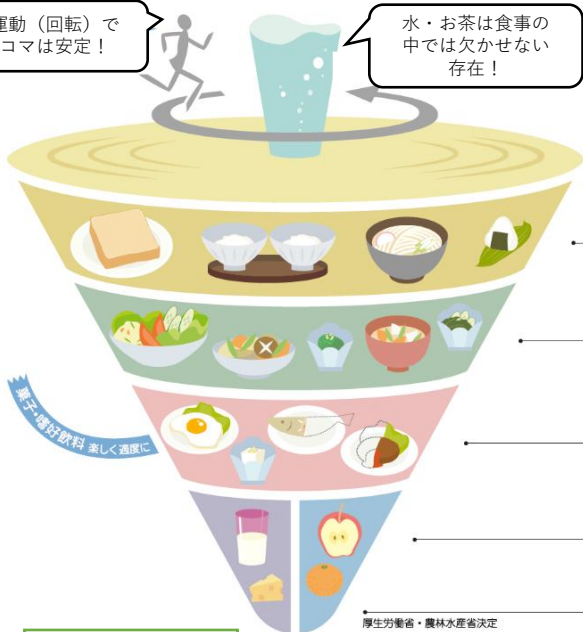
日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージ

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！

食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



バランスの良い例



バランスの悪い例

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)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜 (野菜、きのこ、
大豆料理)
野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉、魚、卵、
大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

料 理 例

1つ分		=		=		=							
	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個						
15つ分			2つ分				=						
	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						
1つ分													
	野菜サラダ		きゅうりとわかめの酢の物		肉じゃが		ほうれん草のお浸し		ひじきの煮物		煮豆		きのこチー
2つ分													
	野菜の煮物		野菜炒め		芋の煮こごり								
1つ分							2つ分						
	冷奴		納豆		白玉湯はく		鯖缶		魚の天ぷら		まぐろとイカの刺身		
3つ分													
	ハンバーグステーキ		鶏肉のしょうが焼き		鶏肉のから揚げ								
1つ分							2つ分						
	牛乳コップ半分		チーズ1かけ		スライスチーズ1枚		ヨーグルト1パック		牛乳瓶1本				
1つ分													
	みかん1個		りんご半分		かき1個		梨半分		ぶどう半房		桃1個		

※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、よく潰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

