

金沢の食生活便利帳

厚生労働省と農林水産省が普及している「食事バランスガイド」の金沢版です。一日に5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）をそれぞれだけ食べたかを数えることで簡単に食生活の見直しができます。

…いね金沢 食事バランスガイド ～食ではくも金沢の心と文化～

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どのくらい」食べたらよいか一目でわかる食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループから料理（食品）を組み合わせてバランスよくとれるよう、それぞれの適量をコマのイラストでわかりやすく示しています。

豊かな自然に恵まれた本市では、長い歴史を経て受け継がれてきた食文化があります。いいね金沢「食事バランスガイド」は、地域でとれる新鮮でおいしい食材や郷土料理を日常の食生活に活用していただくために作成しました。

「食事バランスガイド」ってなんやろね？

見てみまっし
りくつやね

コマは回転（運動）することで初めて安定します。バランスのよい食事とともに、「運動」も大切です。



コマの軸になっているのは、「水・お茶」。食事や食間などに水分を十分にとることが大切です。

ひも部分は、「菓子・嗜好飲料（お酒など）」。食事全体の中での量的なバランスを考えましょう。



あなたの食生活の
コマはきれいに
回っていますか？

※この「食事バランスガイド」の基本形の
目安エネルギー量は2000～2400kcalです。

【お願い】
「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。
糖尿病、高血圧など病状で医師又は管理栄養士から食事指導を受けている方は、
その指図に従ってください。

※厚生労働省・農林水産省が決定した
「食事バランスガイド」に基づき決定

あなたにあった量をチェック!

STEP1 ▶ 自分の1日分の適量を調べましょう。

まず、あなたの身体活動量に応じてエネルギー量と食べる量「つ(SV)」の数を決めましょう。

男性	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6～9才	1400 ～2000	4-5	5-6	3-4	2 <small>※2-3</small>	2	6～11才 70才以上
70才以上							
10～11才	2200 ±200 基本形	5-7	5-6	3-5	2 <small>※2-3</small>	2	12～17才 18～69才
12～17才							
18～69才	2400 ～3000	6-8	6-7	4-6	2-3 <small>※2-4</small>	2-3	

※1 身体活動量の見方 「低い」:1日中座っていることがほとんどの人
「ふつう以上」:「低い」に該当しない人

※2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について
成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2～3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

単位:つ(SV)
SVとはサービング(食事の提供量)の略

STEP2 ▶ あなたの1日の適量を記入してみましょう。

年齢: / 歳/性別: / 活動量: / エネルギー: kcal

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)

菓子・嗜好飲料は
ほどほどに

400kcal		チーズケーキ 100g	アイスクリーム 155g	ショートケーキ 150g
300kcal				
200kcal	せんべい(3枚) 85g	どら焼き 85g	あんパン 100g	ビスケット(5枚) 50g
100kcal	永室まんじゅう 70g		青梅 35g	チョコレート 15g(3枚)
			ポタトチップス(小袋) 30g	カスタード 50g
				シュークリーム 90g
				缶ビール 350ml
				スポーツドリンク 340ml
				缶コーヒー 250ml

1日200kcal以下を目安に!!