自分の1日分の適量を確認し、「主食」「副菜」「主菜」をそろえてバランスよく食べましょう!

形は「コマ」のイメージです。
食事のバランスが悪くなるとコマは倒れてしまいます。
また、回転を安定させるための運動をし
ないとコマを回し続けることができません。
バランスのとれた食事と継続的な運動、
どちらも大切ですね。

「奈良県版食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。
想定エネルギー量
2200±200kcal（基本形）

悪いバランス例

あなたの摂取目安量はどれかな?

●活動量がふつう以上の男性（12～69歳）

●10～11歳の男子
●活動量の低い男性（12歳～69歳）
●活動量がふつう以上の70歳以上の男性
●活動量がふつう以上の女性　（12～69歳）

●6～9歳の男子
●活動量が低い70歳以上の男性
●6～11歳の女子
●活動量が低い12～69歳の女性
●70歳以上の女性

1日分	2400kcal～3000kcal	2200kcal±200kcal（基本形）	1400kcal～2000kcal
主食 ごはん、パン、麺	6～8つ（SV）	5～7つ（SV）	4～5つ（SV）
副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理	6～7つ（SV）	5～6つ（SV）	5～6つ（SV）
主菜 肉、魚、卵、大豆料理	4～6つ（SV）	3～5つ（SV）	3～4つ（SV）
牛乳・乳製品	2～3つ（SV）（※4つ）	2つ（SV）（※2～3つ）	2つ（SV）（※2～3つ）
果物	2～3つ（SV）	2つ（SV）	2つ（SV）

数字は、その料理の1食当たりの標準的な量を示したもので「つ（SV）」という単位で表わします。（SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略です。）

※牛乳・乳製品は、学校給食を含めた子ども向けの摂取としては、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅を持たせて1日に2～3つ、あるいは「基本形」よりエネルギー量が多い場合では、4つ程度までを目安にするのが適当と考えられます。

料理例

主食
- 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＝にゅうめん＝奈良茶飯＝大和の茶がゆ＝柿の葉寿司
- 1.5つ分＝ごはん中盛り1杯
- 2つ分＝うどん1杯＝もりそば1杯＝スパゲッティー

副菜
- 1つ分＝野菜サラダ＝きゅうりとわかめの酢の物＝具だくさん味噌汁＝ほうれん草のお浸し＝ひじきの煮物＝柿なます＝きのこソテー＝大和まなの煮浸し
- 2つ分＝野菜の煮物＝野菜炒め＝芋の煮っころがし＝こんざ

主菜
- 1つ分＝冷奴＝納豆＝目玉焼き＝高野豆腐の卵とじ
- 2つ分＝焼き魚＝魚の天ぷら＝まぐろとイカの刺身＝あゆの塩焼き
- 3つ分＝ハンバーグステーキ＝豚肉のしょうが焼き＝大和肉鶏のから揚げ

牛乳・乳製品
- 1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
- 2つ分＝牛乳瓶1本分

果物
- 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＝いちご6個

※活動量について

「低い」:1日のうち座っていることがほとんど。

「ふつう」:座位中心だが仕事・家事・通勤・余暇での歩行や立位作業を含む場合、または歩行や立位作業が多い場合や活発な運動習慣を持っている場合。

さらに強い運動や労働を行っている人は適宜調整が必要です。

☆活動量が「低い」人は、歩くなどの軽い運動をして、活動量を上げましょう!

BMIで肥満をチェック!

適正体重は?

身長＿＿m × 身長＿＿m × 22 ＝＿＿kg

肥満度は?

体重＿＿kg ÷ 身長＿＿m ÷ 身長＿＿m ＝BMI＿＿

あなたのBMIはどこにあてはまる?

BMI18.5未満	やせすぎ
BMI18.5以上25未満	標準
BMI25以上	肥満

肥満のタイプは?

皮下脂肪型肥満　内臓脂肪型肥満

内臓脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満は、皮下脂肪型肥満よりも動脈硬化を引き起こす危険性が高く、生活習慣病になりやすいといわれています。

《腹囲の測り方》
立位で軽く息を吐き臍（へそ）の高さで測ります
男性は85cm以上
女性は90cm以上
の場合
内臓脂肪の蓄積がありメタボリックシンドロームが疑われます。

奈良県の食材を使った料理例

旬の食材を使った、季節の料理を大切に味わって下さい。奈良県のよき伝統を踏まえて工夫された食文化であり、暮らしの知恵です。
※奈良県の食材を使った料理のレシピは、「すこやかネット・NARAなら奈良（http:www.sukoyakanet-nara.jp）」をご覧ください。

春

めはり寿司（主食2つ）★

奈良茶飯（主食1つ）★

ちしゃと筍のお和え（副菜1つ）

ぬた（副菜1つ）

夏

柿の葉寿司（主食1つ）★

大和の茶がゆ（主食1つ）★

もみうり（副菜1つ）★

七色お和え（副菜1つ）★

ズイキのゴマ和え（副菜1つ）

ナスの田楽（副菜1つ）

秋

サトイモご飯（主食1.5つ、副菜1つ）

かやくご飯（主食1つ、副菜1つ）

柿なます（副菜1つ）★

小松菜とじゃこの煮浸し（副菜1つ、主菜1つ）

ごんざ（副菜2つ）

※ごんざ（権座）は、秋祭りに氏神さまとともにいただくという意味で、切り方や味つけ、濃度のつけ方は地域によって違います。

冬

にゅうめん（主食1つ）★

奈良の雑煮（主食1つ、副菜1つ）★

大根の田楽（副菜1つ）★

奈良のっぺ（副菜1つ）★

大和まなの煮浸し（副菜1つ）★

卵巻きほうれん草（副菜1つ）

主食は、おにぎり1個分が1つ分の目安です。

副菜は、小鉢や小皿に入った野菜料理が1つ分、中鉢や中皿に入った物が2つ分程度です。

なまりぶしの煮物（主菜3つ）

高野豆腐の卵とじ（主菜1つ）

あゆの塩焼き（主菜2つ）

水菜と豚の冷しゃぶ（主菜2つ、副菜1つ）

豆腐ステーキきのこソース添え（主菜1つ、副菜1つ）

牛肉のゴボウ巻き（主菜2つ、副菜1つ）

ねぎと大和肉鶏のすき焼き風煮（主菜3つ、副菜1つ）

飛鳥鍋（主菜3つ、副菜3つ、牛乳・乳製品1つ）☆

主菜は、卵1個を使った料理が1つ分、魚料理は2つ分、肉料理は3つ分が、おおよその目安です。

いちご6個（1つ）

ブルーベリー（1つ）

ぶどう1房（1つ）（デラウェア）

ぶどう1房（2つ）（巨峰）

いちじく1個（1つ）

梨1個（2つ）

柿1個（1つ）

みかん1個（1つ）

果物は、みかん1個が1つ、梨だと半分で1つになります。1日200g（2つ分）を目安に食べましょう。

★は、奈良県に伝わる郷土料理から選んだ「奈良のうまいもの（郷土料理）」16品の中の13品です。

※「奈良のうまいもの」については、「http://www.pref.nara.jp/norinbu/umaimono/」をご覧下さい。

（ご注意）「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、高血圧など病院で医師又は管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従って下さい。