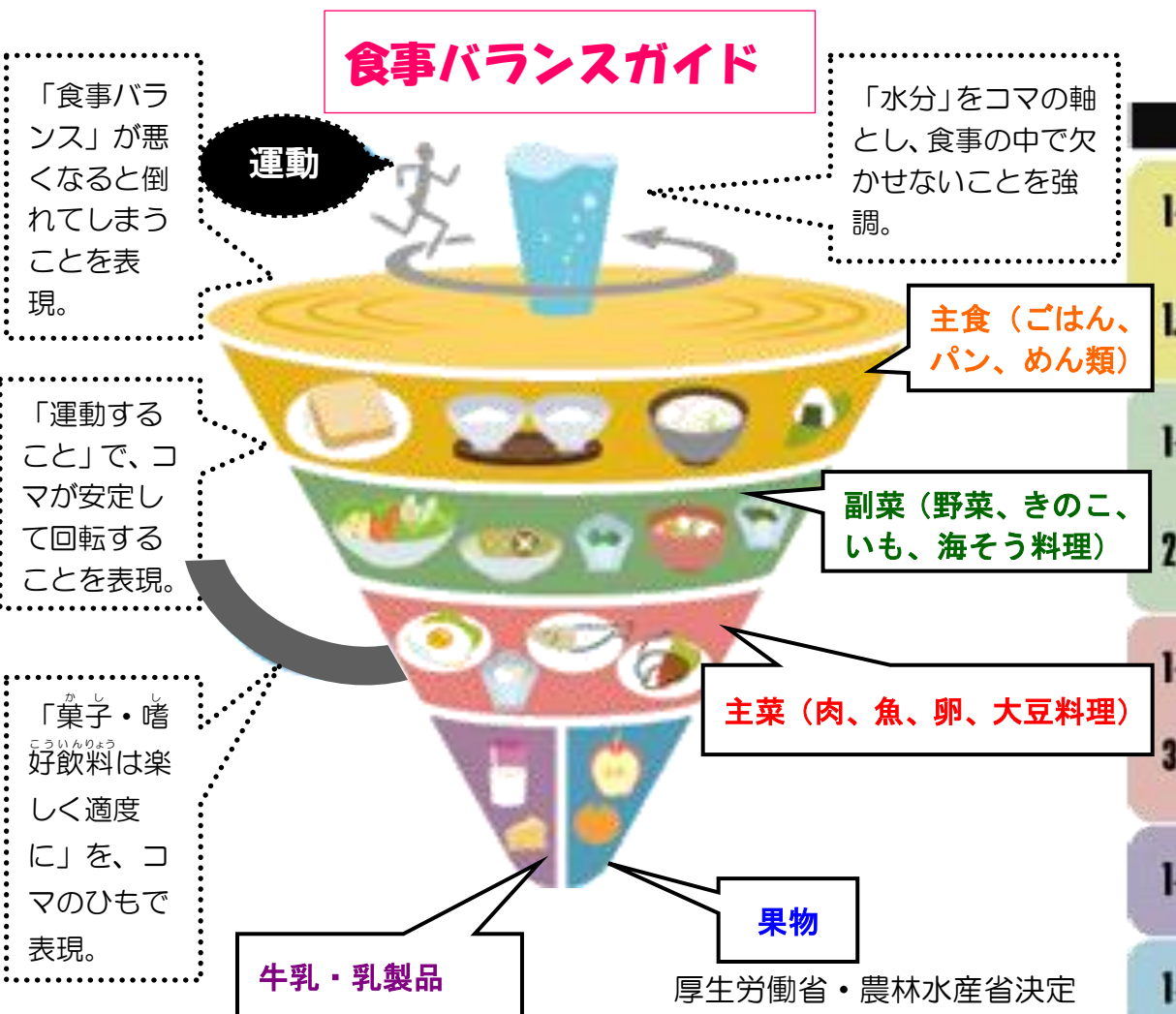


## 食事のバランスの整え方

「食育つうしん」の保護者欄に、「副食」や「夏バテ予防」について知りたいというご意見がありました。7月号はその2つについて特集します。

みなさんは、次のような「コマ」の図を見たことがありますか？これは家庭科の教科書にも掲載されている「食事バランスガイド」のコマです。

「食事バランスガイド」は、1日に何をどれだけ食べたらよいかを、「主食」、「主菜」、「副菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」の5つのグループに示していて、上にあるものほど量を多く食べる必要があります。「食事のバランス」、「運動の大切さ」、「水分をとる必要性」についても表しています。



## ☆自分の1日分の適量を調べましょう。

中学生に必要な栄養量に合わせた、5つのグループ（主食、副食、主菜、牛乳・乳製品、果物）の数※1と、数え方の目安は次の表のようになります。

エネルギー必要量(kcal)※2	中学生男子			中学生女子		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
	2300	2600	2900	2150	2400	2700
主食	6～8つ					
副菜	6～7つ					
主菜	4～6つ					
牛乳・乳製品	2～4つ※3					
果物	2～3つ					

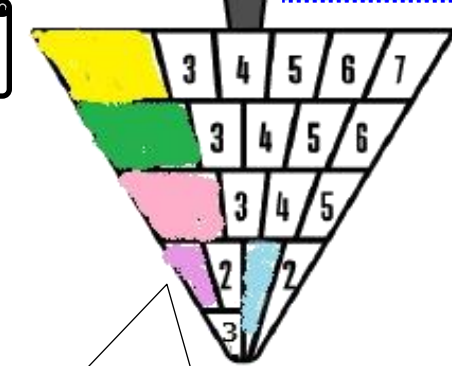
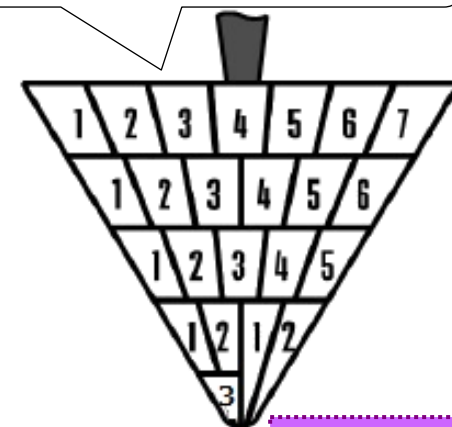
※1 単位は、つ（SV）です。SVとはサービング（食事の提供量）の略です。

※2 身体活動レベルは3つのレベルです。一般的に中学生は「ふつう以上」、運動量の多い人は「高い」が目安です。（食事摂取基準から）

※3 成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるため、4つ（SV）程度までを目安にするのが適当です。

料理例	
1つ分 = ごはん小1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個	
1.5つ分 = ごはん中1杯	2つ分 = うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティー
1つ分 = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 真たくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 黒豆 きのことソーテー	
2つ分 = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし	
1つ分 = 冷奴 納豆 目玉焼き	2つ分 = 焼き魚 魚の天ぷら まぐろといかの刺身
3つ分 = ハンバーグ ステーキ 豚肉のしょうが焼き	鶏肉のから揚げ
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 = 牛乳びん1本
1つ分 = みかん1個 りんご半分 かき1個 なし半分 ぶどう半分 もも1個	

中学生で、身体活動レベルが男子「ふつう」、女子「高い」人のコマ



コマに色をぬると、このような食事を朝・昼・夕3食とることが望ましいことがわかります。