

食事のバランスの 整え方を知ろう

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、飲食店やスーパーなどでも見かけますね。

「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。

食事バランスガイド

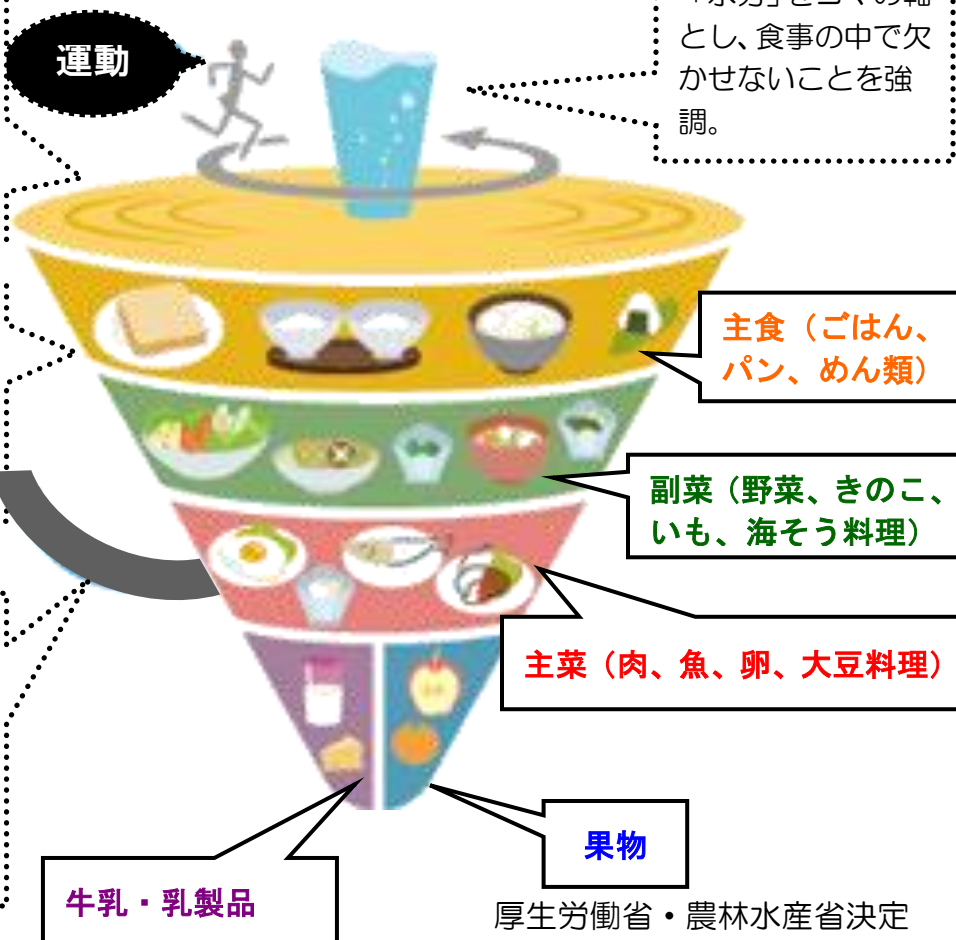
「食事バランス」が悪くなると倒れてしまうことを表現。

運動

「水分」をコマの軸とし、食事の中で欠かせないことを強調。

「運動すること」で、コマが安定して回転することを表現。

「菓子・嗜好飲料は楽しく適度に」を、コマのひもで表現。



主食（ごはん、パン、めん類）

副菜（野菜、きのこ、いも、海そう料理）

主菜（肉、魚、卵、大豆料理）

果物

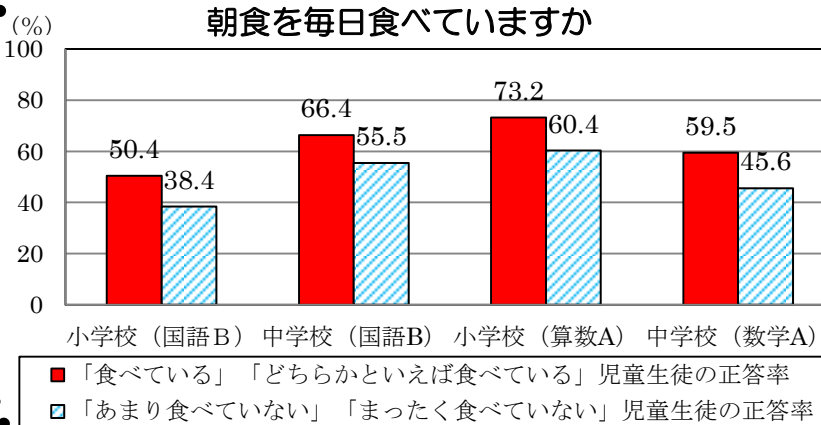
牛乳・乳製品

厚生労働省・農林水産省決定

Know Your Body

—自分の体を知ろう— Part. 9

中間テストが終わりました。実力を十分に発揮できましたか？望ましい生活習慣の大切さを証明する最新のデータ（下のグラフ）があります。「平成29年度 大阪市『全国学力・学習状況調査』」の分析結果です。例年、必ず指摘されています。朝ごはんは脳の栄養です！



☆自分の1日分の適量を調べましょう。

check!

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			数え方 1つの目安
	低い	ふつ	高い	低い	ふつ	高い	
2300	2600	2900	2150	2400	2700		
主食	6～8つ						ご飯小盛り1杯
副菜	6～7つ						野菜料理1皿
主菜	4～6つ						卵1個
牛乳・乳製品	2～4つ※3						牛乳1/2本
果物	2～3つ						みかん1個

※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）

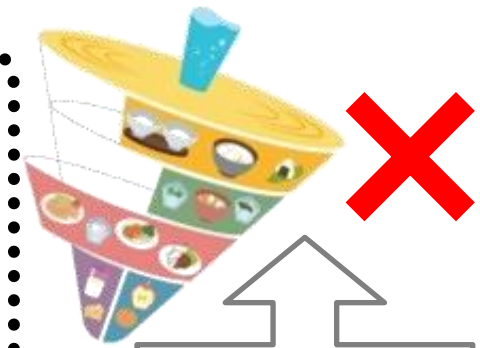
※3 成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるため、4つ（SV）程度までを目安にするのが適当です。

★受験勉強を頑張っているあなた、脳はフル回転しています。それと自分の成長分も考えて、栄養バランスのよい食事が必要です。自分の心と体をしっかり知り、自己管理できる力を身につけましょう！！

毎日の活動

成長

中学生の私の食事



バランスの悪い例
（主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる）

基本形

2200 kcal (±200 kcal)

