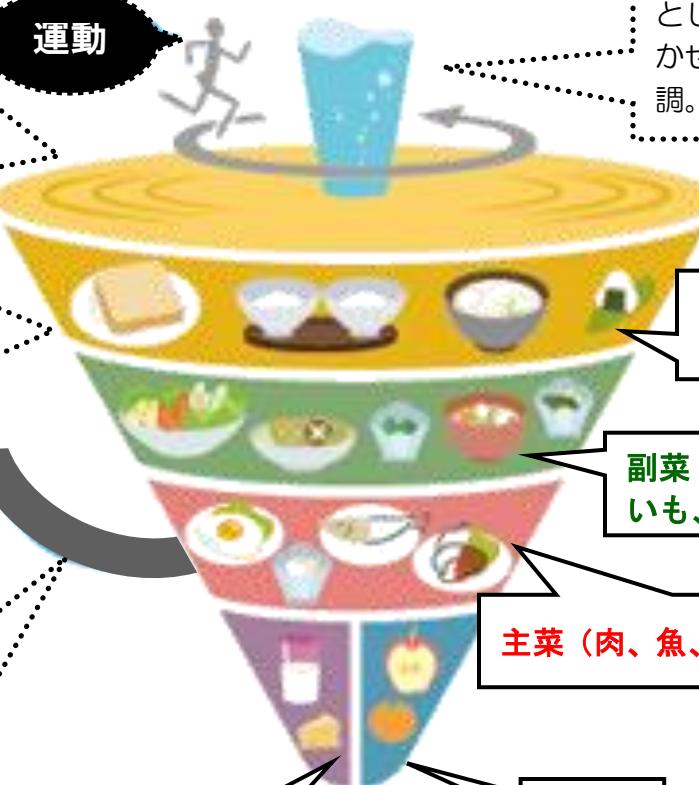


食事のバランスの整え方を知ろう

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



厚生労働省・農林水産省決定

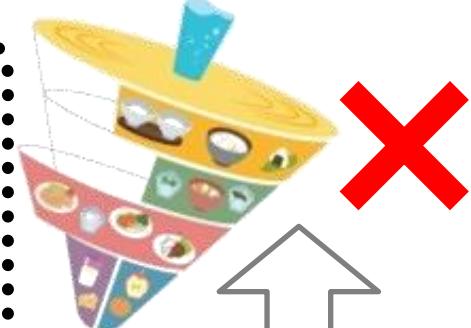
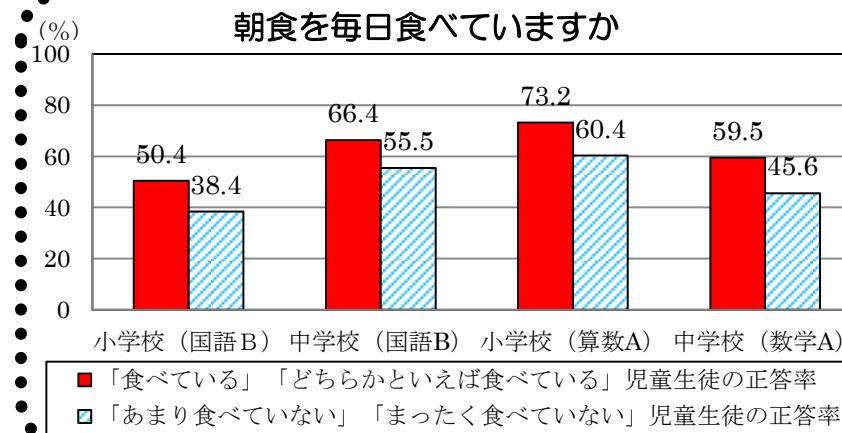
Know Your Body

一自分の体を知ろう 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！



朝食を毎日食べていますか

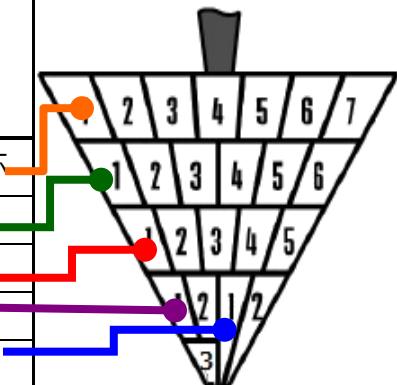


バランスの悪い例

(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる)

基本形

2200 kcal (±200 kcal)



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	ふつう	高い	低い	ふつう	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に、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！！！