

食育つうしん

10

月

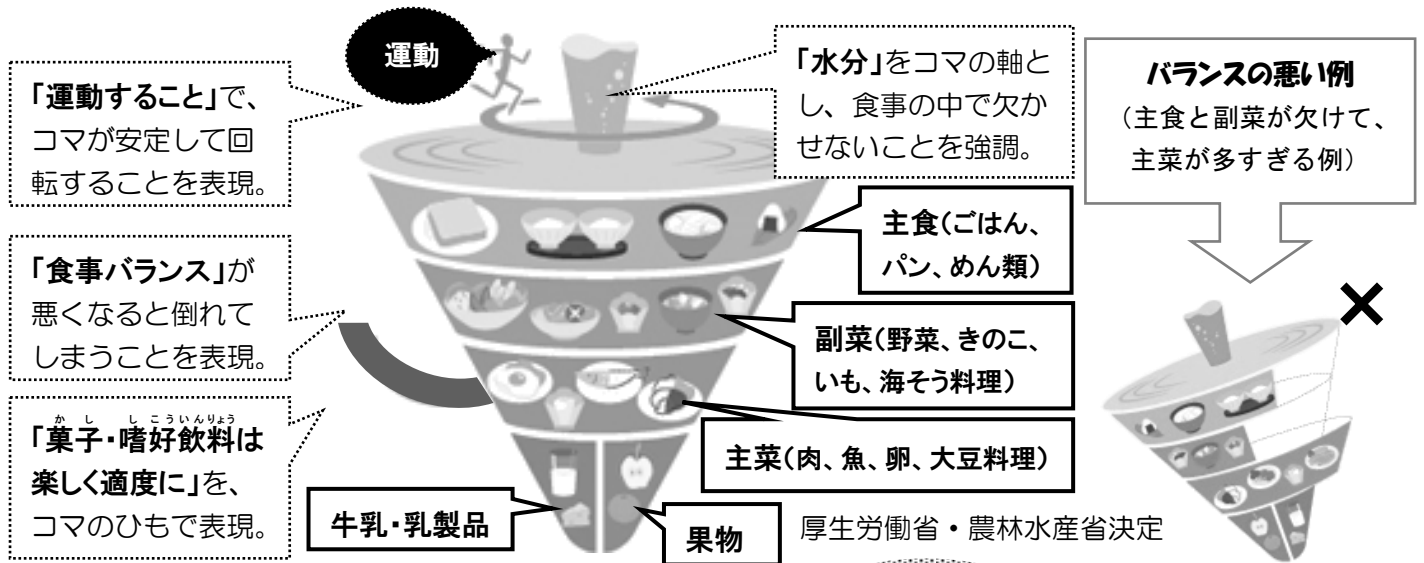
発行：大阪市立長吉六反中学校

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。



☆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)、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。

※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。

☆1食分を「つ」に換算しましょう。

主 食	2つ	ご飯大盛り1杯	牛乳・乳製品	1つ	ヨーグルト
副 菜	2つ	野菜サラダ、みそ汁	果 物	1つ	みかん
主 菜	2つ	焼き魚			



★バランスよく、残さず食べることを心がけよう！