

果物は1日2つ(SV)



果物は、主にビタミンC、カリウムなどの供給源。食物繊維、ビタミン、水分も多く、酸味は食欲亢進、消化吸收促進に有効です。

1日2つ(SV)(200g)が目安。気をつけて食べないと不足しがちになるので、季節の果物をじょうずに取り入れましょう。

果物 1つ(SV)分

小さい果物なら1個

みかん・柿・キウイフルーツ・
バナナ(小) 各1個



大きい果物なら1/2個

りんご・梨・グレープフルーツ
各1/2個



重量では 1つ(SV)分 約100g

1つ(SV)の基準=重量約100g

秋なら…柿やぶどう。
季節の果物を。



ジュース1パックも
1つ(SV)です。



果物100%ジュースについて

野菜ジュースと同じく、生の果物とジュースの栄養は同じではありません。

ジュースは、加工の工程でビタミンや食物繊維などが減っている場合があります。

100%ジュースでも、決して生の果物の代替にはなりません。

コマのヒモも大切

食事バランスガイドのコマのヒモには「菓子・嗜好飲料 楽しく適度に」と書いてあります。

お菓子やお酒、清涼飲料水はコマのヒモ=コマを上手く回す手伝いをしてくれるものです。

ポイントは、“**適度に**”ということ。食べ過ぎ、飲み過ぎは、逆にコマのバランスを崩してしまいます。

“**適度**”の目安は**1日200kcal**。適量を目安に、楽しくお菓子やお酒を楽しみましょう！

<200kcalの目安>

お菓子なら



- カステラ 1切れ 50g (160kcal)
- シュークリーム大 1個 (200kcal)
- ポテトチップス 1/2袋 40g (240kcal)
- クッキー 4枚 (200kcal)
- あんぱん 1/2個 (150kcal)
- メロンパン 1/2個 (230kcal)

お酒なら



- ビール 500ml (200kcal)
- 焼酎 2/3合 (170kcal)
- 日本酒 1合 (200kcal)
- 缶チューハイ 1缶 (200kcal)

清涼飲料水なら



- 炭酸飲料 500ml (200kcal)
- 缶コーヒー 190ml (70kcal)
- フルーツジュース 1パック (100kcal)
- スポーツドリンク 500ml (100kcal)

栄養成分表示を見て、エネルギーを確認しましょう！



じょうずにコマを回すためのポイント

ポイント① 朝食をしっかりと!

1日2食では、副菜などの数がとりにくくなってしまいます。

3食食べることは、バランスのよいコマを作るのにかかせません。

現在朝食を食べていない人は、簡単に食べられる牛乳や果物などから始めてみましょう。

朝食を食べていても、主食だけという人は、副菜や主菜を組み合わせましょう。

簡単に食べられるものからチャレンジ!

おにぎりや切っただけの野菜、卵料理、ヨーグルト、果物などがおすすめです。



ポイント② 昼食や外食は副菜を意識して!

昼食は丼物や麺類など、簡単に食べられるものになりがち。副菜(野菜料理)がとりにくいので、意識してみましょう。

また、外食は主菜が多く、副菜が少なくなりがちです。野菜が多く使われている料理を選びましょう。



お浸しなど、油を使わない副菜がおすすめ。

ポイント③ 間食をじょうずに選択!

間食はお菓子だけではなく、食事でとりにくれない牛乳・乳製品、果物などにするのもおすすめです。

間食は自分の食生活に合わせ、じょうずに選択しましょう。



ポイント④ 夕食は軽めにしましょう!

夕食を食べた後はあまり活動しないので、油っこいものよりさっぱりしたものがおすすめです。

夕食では、主菜が多くなる場合が多いので、もう1品欲しいと思ったときは、副菜を入れるようにしましょう。



ポイント⑤ お酒を飲むときのおつまみも賢く選びましょう!

飲むお酒のエネルギーも考慮しながら、エネルギーや脂質の少ないおつまみを選びましょう。

お酒を飲んだ後のラーメンは我慢。



ポイント⑥ 運動も大切!

特に肥満の解消には、食事からのアプローチだけではなく、運動も大切。普段の生活に運動を取り入れるようにしましょう。



こんな食事が理想的! 食事バランスガイドを使って、バランスのよい食事を覚えましょう!

バランスのよい1日の食事例(約2000kcal)

食 事		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	ご飯(200g)	2				
	ジャガイモのみそ汁		1			
	切干大根の煮物		1			
	卵焼き			1		
	ヨーグルト				1	
	みかん1個					1
昼食	スパゲティナポリタン	2	1	1		
	海藻サラダ		1			
間食	カフェオレ				1	
夕食	ご飯(200g)	2				
	きんぴらごぼう		1			
	お浸し		1			
	マグロの刺身			1		
	冷奴			1		
	りんご1/2個					1
合 計		6	6	4	2	2

<2000kcalの目安>

主食 5~7つ(SV)

副菜 5~6つ(SV)

主菜 3~5つ(SV)

牛乳・乳製品 2つ(SV)

果物 2つ(SV)



和食はご飯が中心なので、どんなおかずとも合い、バランスがとりやすいです。

ご飯を中心とした日本型食生活を取り入れ、食生活を見直してみたいかがでしょうか。

