

使ってみよう 「食事バランスガイド」③

公益社団法人山梨県栄養士会（山梨県栄養なんでも相談事業）

あなたのコマはどっち？

食事バランスをチェックしよう！

①活動量に合った1日の適量を知ろう！

②1日に食べたものを書き出そう！

それぞれの料理が、どのグループのいくつになるか

②の資料を参考に数字を書き込んでみよう

	男性 6～9歳	※1 70歳以上	※2 10～11歳	※1 12～17歳 18～69歳	※2
エネルギー (kcal)	1400 ～2000	2200±200 基本形	2400 ～3000		
主食	4～5つ	5～7つ	6～8つ		
副菜	5～6つ	5～6つ	6～7つ		
主菜	3～4つ	3～5つ	4～6つ		
牛乳 乳製品	2つ	2つ	2～3つ		
果物	2つ	2つ	2～3つ		

	女性 6～11歳	※1 70歳以上	※2 12～17歳 18～69歳
--	-------------	-------------	------------------------

身体活動量

※1「低い」：1日中座っていることがほとんどの人

※2「普通以上」：「低い」に該当しない人

食べたもの	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
朝					
昼					
夕					
間食					
合計 つ (sv)					

③コマの形を確認しよう！

自分のコマを選んで各料理グループの「つ (sv)」を塗りつぶし、コマの形になっているかチェックしよう

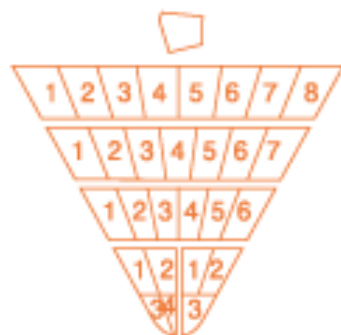
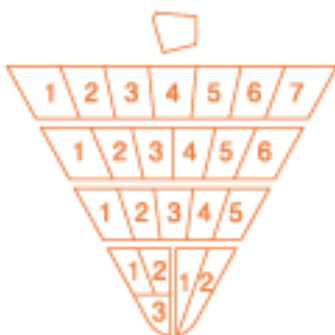
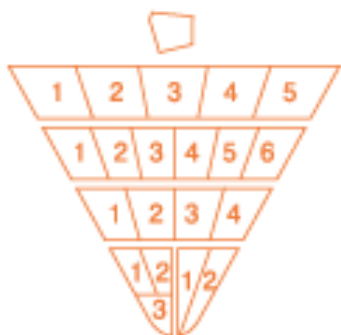


1,400～2,000kcal

基本形

2,200±200kcal

2,400～3,000kcal



食べ過ぎた料理グループがある場合は、次の日は控えめにしましょう。不足しているものは多くとるように心がけましょう。