

# 食事バランスガイド

バランスよく食べて、  
運動すると安定して  
回ります。

食事バランスが悪いと  
倒れてしまいます。

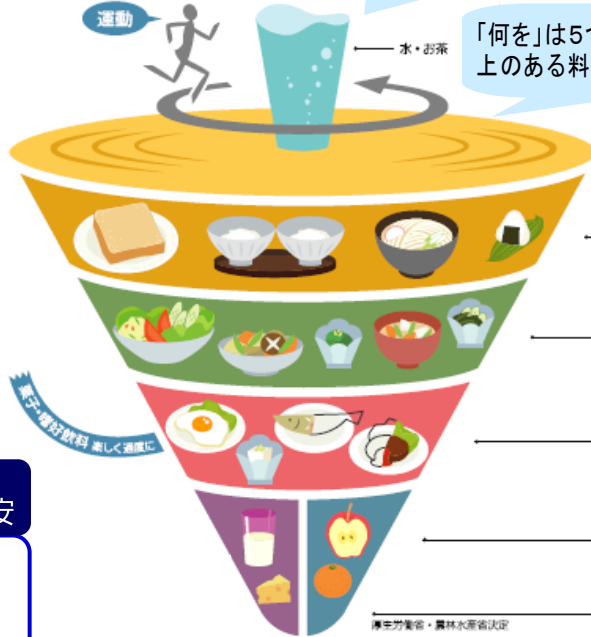
## 食事バランスガイドとは？

1日に「何を」「どれだけ」  
食べたら良いかをコマの  
形にしたものです。  
あなたのコマはうまく回  
っていますか？

### つ(SV)早見表



### 1日に必要な エネルギー量と摂取目安



1日分

※基本形(2200±200kcal)の場合

5-7 主食(ごはん、パン、麺)  
つ(SV) ごはん(中盛り)だつたら4杯程度

5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)  
つ(SV) 野菜料理ら皿程度

3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)  
つ(SV) 肉・魚・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品  
つ(SV) 牛乳だつたら1本程度

2 果物  
つ(SV) みかんだつたら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

※食事バランスガイドは、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。  
糖尿病、高血圧などで医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成 27 年度 第 4 号

# 忙しいあなたに <sup>プラス・デン</sup> +10

平成 22 年県民健康・栄養調査によると、運動習慣者の割合は、男女共に 60 歳代以降で高い傾向にあります。20～40 歳代女性が低い状況にあります。

毎日まとまった時間を作って運動することは難しいかもしれませんが、体を動かす機会は日常の中にたくさんあります。まずは、今より **10分** 多く体を動かすことを目標に自分にあった運動習慣を身につけて健康な体を手に入れましょう。

## 日常生活でできる +10 ～取り入れてみましょう～



階段を使う



自転車通勤



テレビを見ながら  
ストレッチ



趣味の一環として  
運動をする



子どもと遊ぶ

【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成 27 年度 第 4 号