

# 宜野湾市版 食事バランスガイド

～1日当たりの目安量～

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安量です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を組み合わせることでバランスよくとれるよう、それぞれの適量をイラストで示しています。

## コマの回転(運動)

回転することでコマが初めて安定するように、人間にとっても**運動は欠かせません**。沖縄県民の多くが運動不足。適度な運動で毎日をいきいき過ごしましょう。



## コマの軸(水分)

コマの軸のように水やお茶は食事の中で欠かせない存在です。(注意：ここの水分は**甘味飲料類やビール、泡盛、ワイン等の嗜好飲料を含みません**。)

## コマを回すためのヒモ

お菓子・嗜好飲料(甘味飲料類、ビール、泡盛、ワイン等)は食生活の楽しみの部分。バランスを考えて**適度な摂取を心がけましょう**。

## 5つの料理区分

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の料理区分で1日にとる量の**目安の数値**となっています。特定の区分に偏らないように心がけましょう。

バランスガイドに1日当たりの目安量を手ばかりであてはめてみました!

### 主食《ご飯・パン・麺類・いも類》

	ご飯 1杯分 (150g)		食パン 8枚切り 2枚(90g)
	うどん 1袋(240g)		じゃがいも 小1個

両手におさまる大きさのお茶碗でいただくご飯が、1食分の適量です。

### 主菜《肉・魚・卵・大豆製品》

	魚 (60g)		鶏卵1個 (50g)
	肉 (50g)		豆腐 (100g)

毎食、どれか1つをとるようにしましょう。1日分の目安はいずれも手のひらサイズ。

### 牛乳・乳製品

牛乳ならコップ1杯(200ml)、ヨーグルトなら1カップ(150g)、スライスチーズなら1枚(20g) どちらかです。

### 果物

1日分は、イラストのように人差し指と親指で輪を作った時に、輪の中に入るくらいの量です。みかんなら2個、りんごなら中1/2個、バナナなら中1本どちらかです。

### 副菜《野菜類・海藻類・きのこ類》

野菜は、1日に350g以上摂取しましょう。

淡色野菜1日に両手2杯(230g以上)

緑黄色野菜  
1日に両手1杯(120g以上)

海藻類きのこ類  
1日に片手1杯

### 汁物

副菜でとれなかった野菜類・海藻類・きのこ類は具だくさんの汁物で補いましょう。