

## あなたの食事バランスをチェックしてみました！

日本人の食事の特徴を考へて作られた『食事バランスガイド』にしたがって、食習慣質問票（BDHQ）にお答えいただいた結果をまとめてみました。

ID1 : 99999

ID2 : 999

ID3 : 999

性別 : 男性 年齢 : 50 歳

測定日 : 平成20年6月30日

日本の食事は、主食、主菜（いわゆる、おかず）、副菜からできています。この3つに、日本人にとって不足しがちな栄養素を補ってくれる、乳製品と果物を加えて、5種類の食べ物をバランスよく食べることが、健康維持にたいせつです。



そこで、答えていただいた質問票のデータから、あなたの食事バランスを考へてみました。料理や食品の数え方については、うらをごらんください。

あなたの  
結果

あなたの性と年  
齢からみた適量

**主食** ごはん、パン、めん・パスタなどが含まれます。炭水化物などの供給源で、体を動かすエネルギーの元になります。

6 つ

6~8 つ

**副菜** 野菜やきのこ、いも、海そうを使った料理が含まれます。ビタミン、ミネラルの供給源で、体の調子を整えてくれるものが含まれます。

6 つ

6~7 つ

**主菜** 魚や肉、卵を使った料理や豆腐、納豆など大豆を使った料理が主菜になります。たんぱく質などの供給源で、体をつくる元になるものが含まれています。

7 つ

4~6 つ

**牛乳・乳製品** 牛乳やチーズ、ヨーグルトがあります。カルシウムの供給源で、じょうぶな骨をつくるのに欠かせません。

0 つ

2~3 つ

**果物** りんご、みかんなどがあります。ビタミンC、カリウムなどの供給源で、体の調子を整えてくれるものが含まれています。

2 つ

2~3 つ

お菓子・甘い飲み物とお酒は、とりすぎにならない程度に楽しみましょう。

(1 つ=100kcalで計算しました)

お菓子・甘い飲み物

2 つ

それぞれ1つまでくらいにしたいところです。

お酒

2 つ

### あなたの食事バランスのまとめ

主食 ちょうどよいようです。この調子で。

副菜 ちょうどよいようです。この調子で。

主菜 少しだけ多いようです。もう少しひかえてみませんか？

牛乳・乳製品 少ないようです。もっと食べてみませんか？

果物 ちょうどよいようです。この調子で。

『食事バランスガイド』の利用の仕方は裏をごらんください。



## 『食事バランスガイド』とは？

健康な食事をめざす人に、もっとも基本的な食べ方を考えていただくための目安です。

1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかが一目でわかる食事の目安です。

厚生労働省と農林水産省が協力して決めたものです。

【ご注意】この質問票に合うように、少しだけ変えて使っています。

## 自分のスタイルで『食事バランスガイド』を使ってみましょう

どうすれば、バランスのとれた食べ方になるか、考えてみませんか？

あまり、厳しく考えず、できることから始め、好きな食べ物をうまく活用してください。

	料 理 例	数え方の基本は…
主食	1つ分 =  =  =  =	おにぎり1個=1つ パン1枚=1つ ごはん普通盛り1杯=1.5つ 麺類1人前=2つ パスタ1人前=2つ
	1.5つ分 =       2つ分 =  =  =	
副菜	1つ分 =  =  =  =  =  =  =	サラダ1皿=1つ 小鉢1皿=1つ 中皿料理=2つ
	2つ分 =  =  =	
主菜	1つ分 =  =  =       2つ分 =  =  =	卵1個の料理=1つ 豆腐半丁=1つ 納豆1パック=1つ 魚料理1人前=2つ 肉料理1人前=3つ
	3つ分 =  =  =	
牛乳・乳製品	1つ分 =  =  =  =       2つ分 =	ヨーグルト1個=1つ チーズ1切れ=1つ 牛乳1本=2つ
果物	1つ分 =  = りんご半分"/> =  = 梨半分"/> = ぶどう半房"/> = 桃1個"/>	小さい果物1個=1つ 大きい果物1個=2つ

野菜や果物100%のジュースは、飲んだ重量の半分として考えます。  
たとえば、200ml=1つにあたります。

## 一皿に主食、副菜、主菜が盛られた料理の数え方の例



	主食	副菜	主菜
チャーハン	2つ	1つ	2つ
カレーライス	2つ	2つ	2つ
かつ丼	2つ	1つ	3つ

## 明日から、食べたものの記録を簡単につけて、自己チェックをしてみませんか？

【ご注意】食事バランスガイドは、ごく一般的な食べ方のバランスを示したものです。特定の病気の予防や食事療法のためには使えません。ご注意ください。