

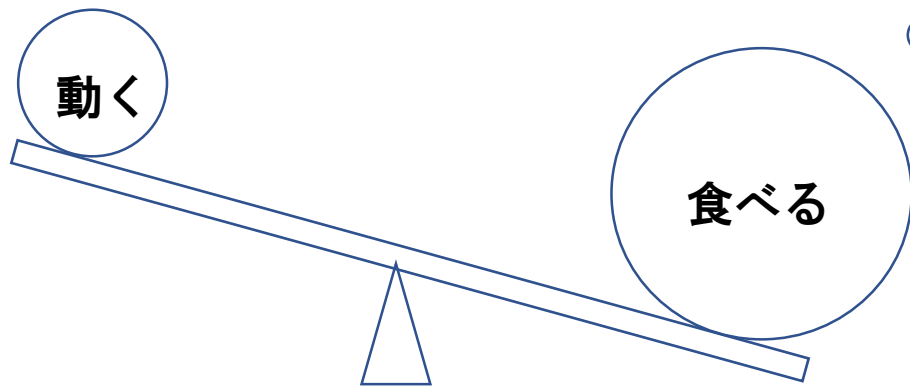


# 今日のお話

- ・ バランスとは
- ・ 量はどれくらい
- ・ 試食

# 「バランス」とは？

バランスが崩れるといろいろな心配？

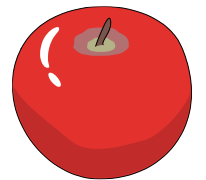
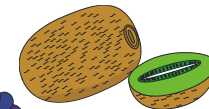
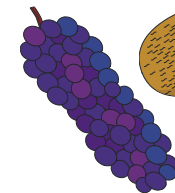
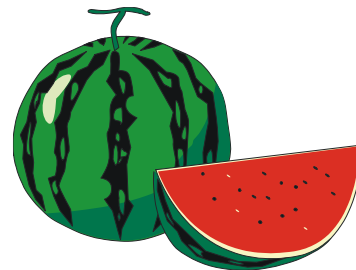
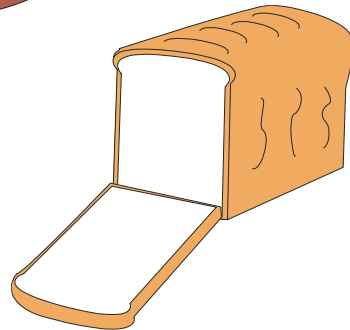
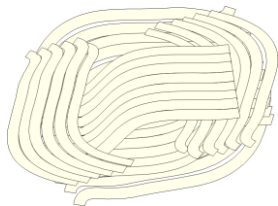
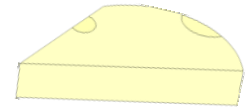
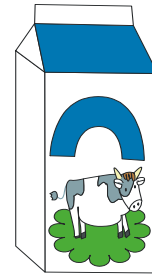
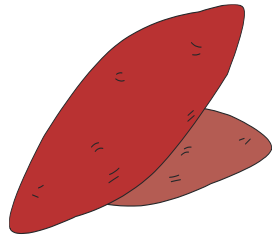
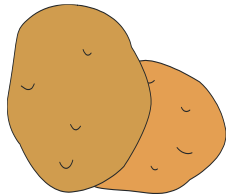
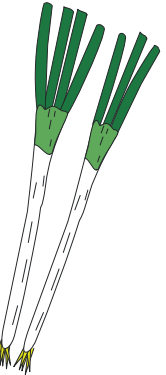
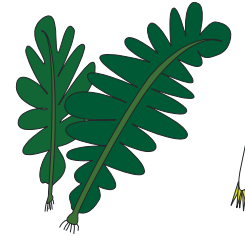
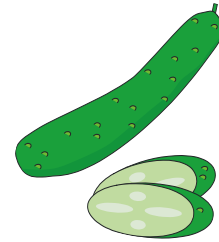
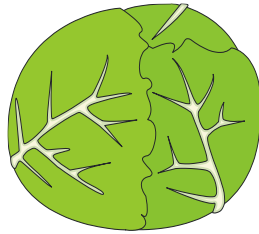
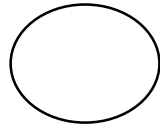
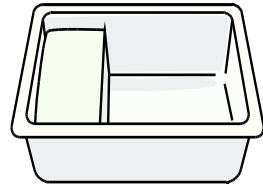
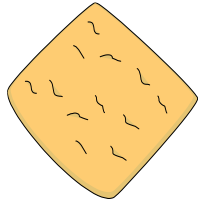
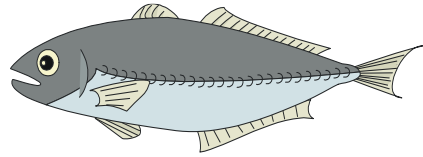
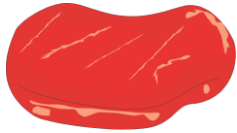
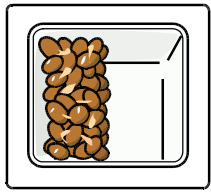


〇〇が増える？

〇〇が減る？

〇〇が変わらない？

バランスのいい食事にそろえたいものは？



# 食品の働き

**主食**  
(一日3皿)

ご飯・パン  
麺・芋など

エネルギー源

ご飯・パン・麺

**元気が出る**

**主菜**

(一日3皿)

刺身、煮魚、湯豆腐  
焼肉、納豆、卵焼きなど

たんぱく質源

肉・魚・卵・大豆製品

**体を作る**

**副菜**  
(一日5皿)

お浸し・煮物・酢の物  
サラダ・野菜炒め  
など

ビタミン・ミネラル源

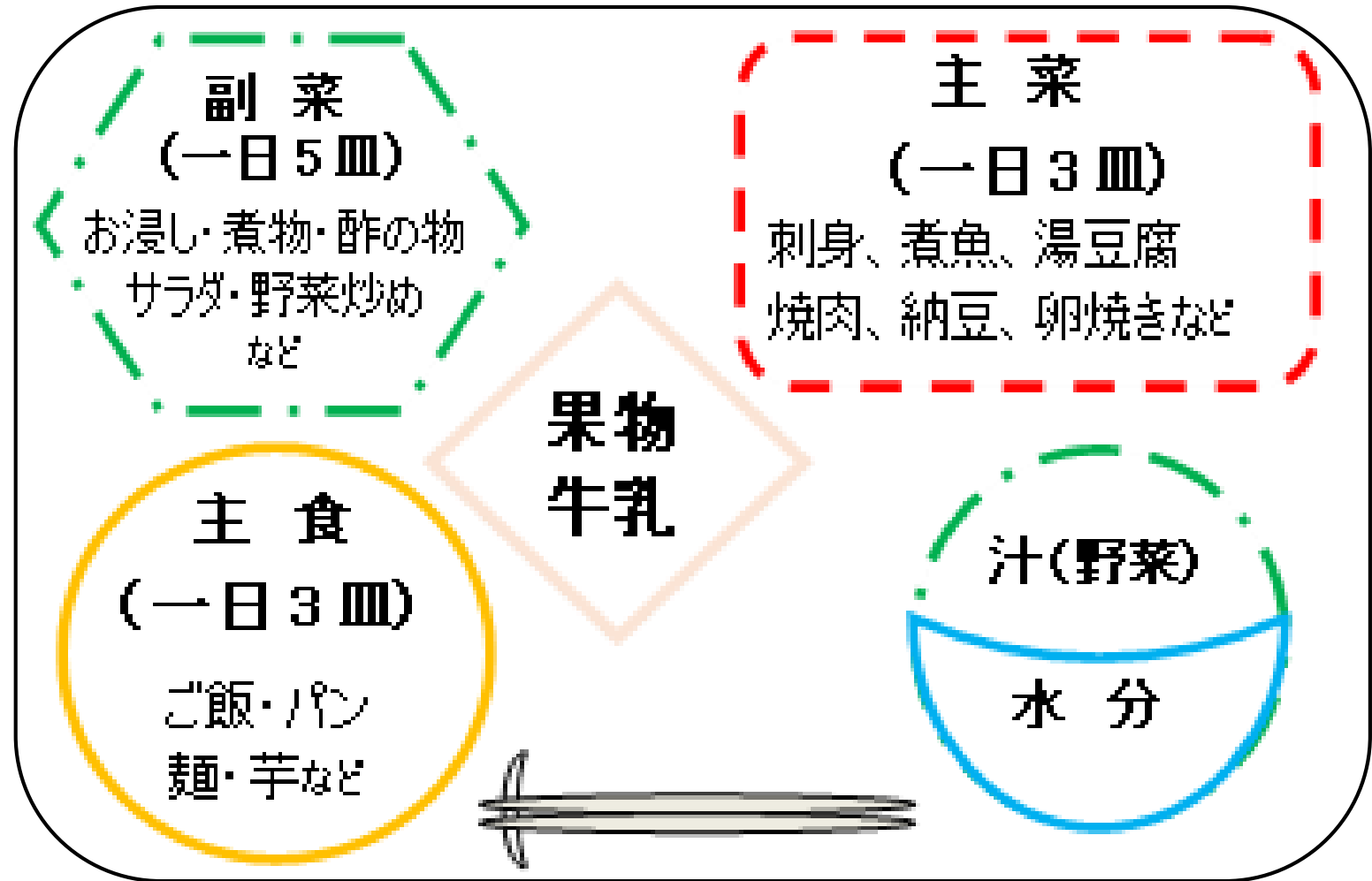
野菜・きのこ・海草

**調子を良く**

# 一食にそろえたい食品（1日3食）

- 主食 ———
- 主菜 - - - - -
- 副菜 ·····

「3つのお皿」



# 天平メニュー・国分寺ごはんのバランス

## 主菜

鶏肉の  
漬け焼き

ごまドーナツ

蘇



## 副菜

青菜と菊花  
の和え物

芋がらの炒  
め煮

## 主食

五穀おこわ

飛鳥汁

ホームページ番号 1014091



量はどれくらいあればよいでしょう

自分にちょうど良い量とは？

健康な状況が続く

健康だと確認できる方法は？

健診を受ける

体重や血圧等計る



一日の量・カロリー

# 「日本人の食事摂取基準2020年版」

厚生労働省

健康な個人並びに集団を対象として，国民の健康の保持・増進，生活習慣病の予防のために参照するエネルギー(kcal)及び栄養素の摂取量の基準を示すもの

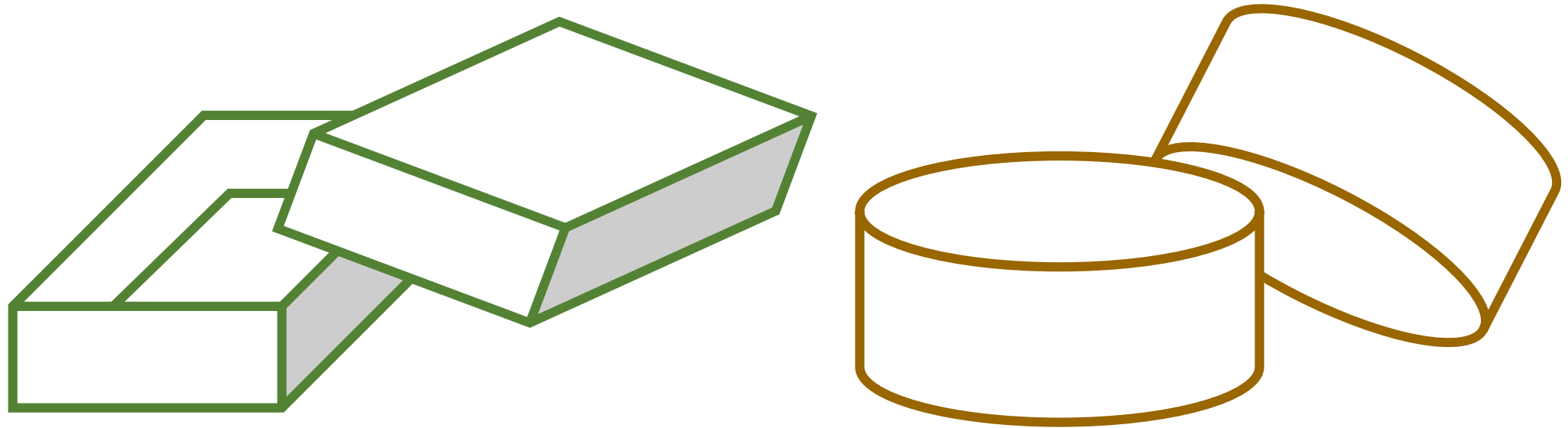
年齢別・性別・身体活動別に，一日にどれくらいのエネルギー(カロリー)が自分にちょうどなのかが分かる表です

# 日本人の食事摂取基準(2020年版)で考える (一日のエネルギー量)

性別	男性			女性		
身体活動レベル	I	II	III	I	II	III
0～5 (歳)	—	550～1,300	—	—	500～1,250	—
6～7 (歳)	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9 (歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11 (歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14 (歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17 (歳)	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29 (歳)	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49 (歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64 (歳)	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65～74 (歳)	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75歳以 (歳)	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—

# 一食を お弁当箱で考えることができます

何をどれくらい詰めると、  
バランスも量も自分にちょうどになるか

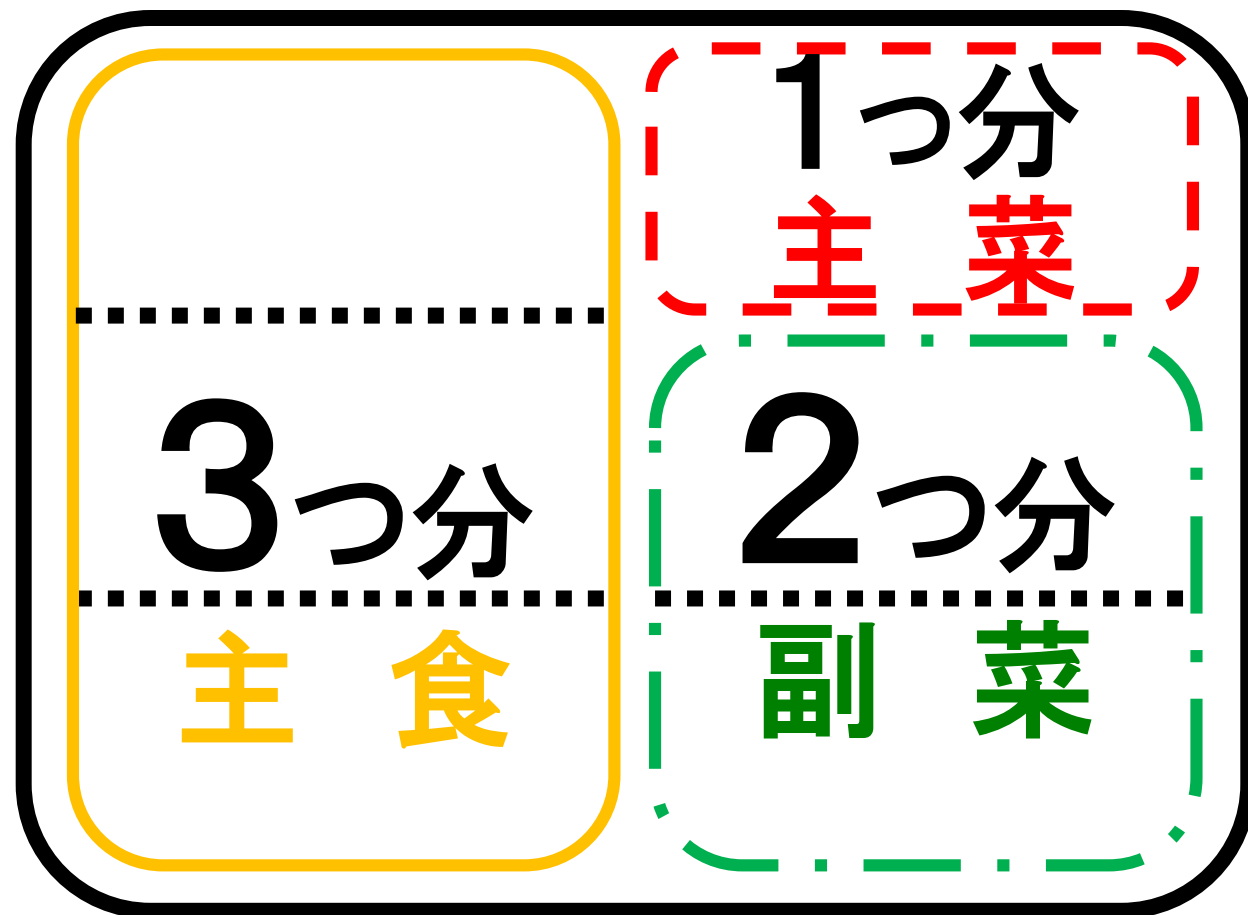


# 自分にちょうどの一食の量がわかるお弁当箱

お弁当箱の容量

例) 600ml ⇒ 600kcal

詰め方で、  
バランス OK!



# 副菜

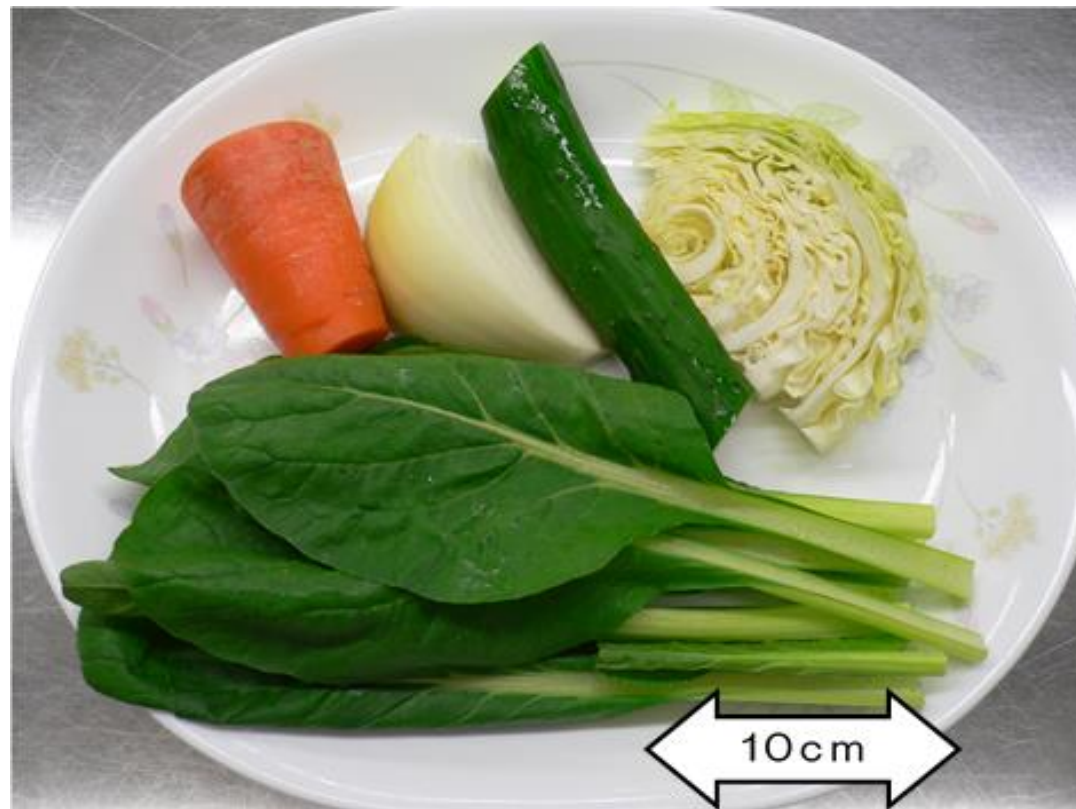
## 一日の野菜の量

350g (5皿)

緑黄色野菜 : 120g

淡色野菜 : 230g

都民の20~50歳は1日1皿分不足,  
50~69歳摂取できている



料理 : 東京都食生活改善普及運動月間から

# バランスのいい食事 まとめ

◆ **主食**・**主菜**・**副菜**が毎食そろろう

毎食は難しいので、一週間単位で

◆ 自分に合った量を知る

日々の体重測定や健診結果を利用

◆ 自分に合った食べ方を見つける

好みは色々、その範囲でバランスを

# 《試食メニュー》

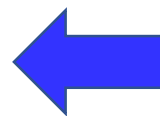
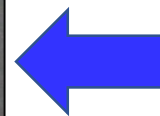
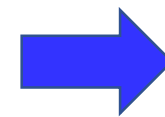
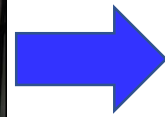
飛鳥汁



蘇(そ)



蘇(そ)の  
作り方



牛乳500ml,  
約30分,



# 個別栄養相談

- ・ 管理栄養士と相談
- ・ パソコンで食事診断
- ・ 個別（面接または電話）で30分間
- ・ ご家族の相談も



会場うしろで  
予約受付中