

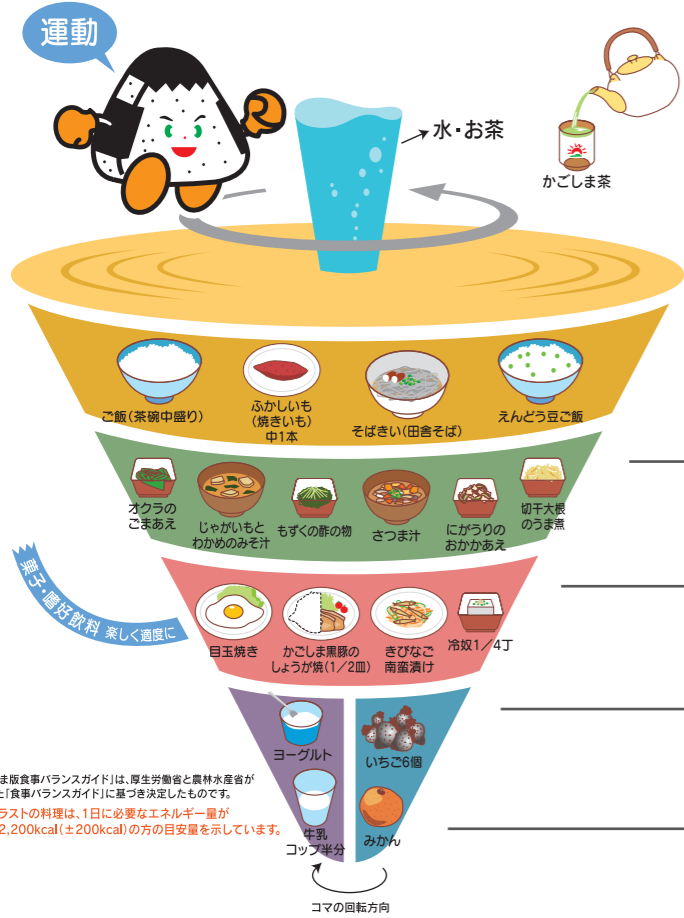
# 食事バランスガイド を使ってバランスよく食べよう

## 食事バランスガイドとは

「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、食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組み合わせでバランスがとれるよう、それぞれの適量をコマのイラストで分かりやすく示しています。

## コマは、バランスがとれないと回らない

左の図の形は、「コマ」をイメージしています。食事をバランスよくとることで、私たちがコマのように元気に動くことができます。



「かごしま食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき決定したものです。このイラストの料理は、1日に必要なエネルギー量がおおよそ2,200kcal(±200kcal)の方の目安量を示しています。

## 1 日 分

- 主食** (ごはん, パン, 麺)  
ごはん(中盛り)だったら4杯程度
- 副菜** (野菜,きのこ,いも,海藻料理)  
野菜料理5皿程度
- 主菜** (肉,魚,卵,大豆料理)  
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
- 牛乳・乳製品**  
牛乳だったら1本程度
- 果物**  
みかんだったら2個程度



### 主食

主食には、ごはん、パン、麺が含まれます。体を動かすエネルギーのもとになります。



### 主菜

魚や肉、卵を使った料理や、とうふ、納豆など大豆を使った料理が主菜になります。主菜には、体をつくるもとになるものが含まれています。



### 副菜

野菜やきのこ、いも、海藻を使った料理が副菜です。副菜には、体の調子を整えてくれるものが含まれています。



### 牛乳・乳製品

牛乳やチーズ、ヨーグルトがあります。じょうぶな骨や歯をつくるのに欠かせません。



### 果物

りんご、みかん、かき、ぶどう、なし、すいかなどがあります。副菜と同じように体の調子を整えるものがあります。

コマのエネルギー量は、およそ2,200 kcalで、10～11歳の男性、ほとんど運動を行わない12～69歳の男性、ウォーキングなど軽い運動を行う10～69歳の女性の目安量を示しています。



# 「ごちそうさま」

私たちは、食事の前に「いただきます」。食後に「ごちそうさま」と言います。この何気なく言っている「いただきます」と「ごちそうさま」は、食べ物を作ってくれた人や調理してくれた人、食材そのものに対しての感謝の気持ちを表しています。日本食文化の食前食後に使われているこの言葉は、共に感謝する心を育てるものです。感謝の気持ちや大切さを教えることは、人間教育そのものです。

私たちが、心身の健康を増進する健全な食生活を送るためにも、「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる多くの人々に感謝の気持ちをもち、理解を深めることが大切です。

6月、食育月間です。

食育とは、食育基本法で、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることとされています。