

【ステップ3】

「ちば型食生活」と食事バランスガイドの関係

食事バランスガイドの基本型（2200kcal）に対応する「ちば型食生活」の基本的イメージ図を示しました。食事バランスガイドのコマの中にある料理を配膳すると「ちば型食生活」になります。



食事バランスガイドの1800kcal、2200kcal、2600kcalに対応する「ちば型食生活」を図にしました。主食、副菜、主菜、果実、乳製品の各々の基準となる1つ（SV）は、食事バランスガイドを基準にして考えることができます。

「つ」の考え方は、食事バランスガイドと同じです。「グー」は主菜「1つ」、「パー」は副菜「2つ」にほぼ相当します。

1800kcalの場合 (1600~2000kcal)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ	2つ

◆朝◆
主食：1つ
副菜：1~2つ
主菜：1つ

◆昼◆
主食：2つ
副菜：2つ
主菜：1~2つ

◆夕◆
主食：1~2つ
副菜：2つ
主菜：1つ

◆おやつ◆
牛乳：2つ 果物：2つ

2200kcalの場合 (2000~2400kcal)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ	2つ

◆朝◆
主食：1~2つ
副菜：1~2つ
主菜：1つ

◆昼◆
主食：2~3つ
副菜：2つ
主菜：1~2つ

◆夕◆
主食：2つ
副菜：2つ
主菜：1~2つ

◆おやつ◆
牛乳：2つ 果物：2つ

2600kcalの場合 (2400~2800kcal)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
7~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ	2~3つ

◆朝◆
主食：2つ
副菜：2つ
主菜：1~2つ

◆昼◆
主食：2~3つ
副菜：2~3つ
主菜：1~2つ

◆夕◆
主食：3つ
副菜：2つ
主菜：2つ

◆おやつ◆
牛乳：2~3つ 果物：2~3つ

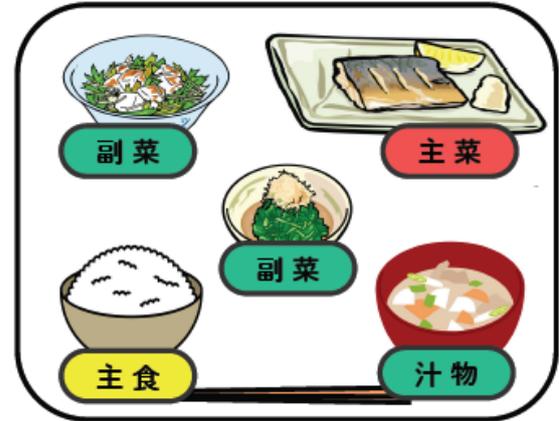
「ちば型食生活」3つのパターン

（「ちば型食生活食実践ガイドブック」より抜粋）

●食事のバランスを考えましょう：①配膳を考えて食事をそろえましょう

食事を配膳して「ちば型食生活」を
そろえてみましょう

主食 汁物 主菜 副菜 を
組みあわせると必要な栄養素がそろいます。
毎日の食事で、どれが主食になるか、主
菜になるか、副菜はどれか、汁物はどれか
を確認してから「いただきます!」と言っ
てみましょう。



料理の種類によって、同時にそろえられる
ものもあります。

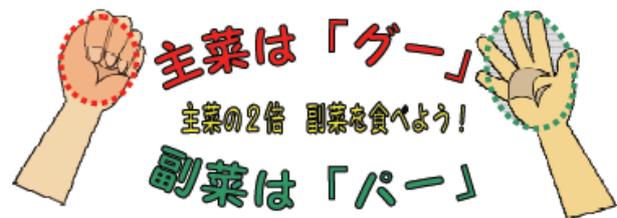


●食事のバランスを考えましょう：②お茶碗やお皿の数を数えましょう

例えば、2200kcalで考えてみましょう。
お皿の数は、おおよそのめやすです。

太字で示した「つ」は、食事バランスガイドの場合の数値です。

- 主食** は、1回お茶碗 中盛 1杯 (**1.5つ**) で1日3回 (**5~7つ**)
- 汁物** は、1回1杯 (**1つ**) で1日1~3杯 (**1~3つ**)
*具 (汁の実) が多いものにしましょう
- 主菜** は、1回1「**グー**」で 1日で3「**グー**」
あるいは、1回1皿 (**2つ**) で1日3皿 (**6つ**)
- 副菜** は、1回1「**パー**」で 1日で3「**パー**」
1回1~2皿 (**1~2つ**) で1日3~6皿 (**3~6つ**)
- 乳類** は、1日牛乳1カップ
あるいは、**2つ**
- 果物** は、1日1個
あるいは、**2つ**



(「ちば型食生活食事実践ガイドブック」より抜粋)

「一皿」と言っても、人それぞれで一皿のイメージ（量や大きさ）が違う場合があります。あなたの「一皿」はどうでしょうか？確認してみてください。

*（つ）は食事バランスガイドの「つ（SV）」の数です。

<p>主食</p>	<p>ごはん 中茶碗1杯分（1.5つ） お茶碗の大きさは 自分の手の中に入るくらい</p>	<p>パンは1枚（1つ）で半皿分 （2枚食べると1皿です） 食パン・ぶどうパンなど</p>			
<p>うどん（2つ） スパゲティ（2つ） やきそば（1つ） カレーライス（2つ） 一人前 レストランで出てくる量が1皿分。自分の食べているお皿と同じでしょうか</p>					
<p>汁物</p>	<p>具（汁の実）がたくさん入った みそ汁 野菜スープ 1杯分（1つ） 汁碗の大きさは 自分の手の中に入るくらい</p>	<p>シチュー 一人前（3つ） （主菜を2つ含みます） 汁より野菜をたくさん</p>			
<p>主菜</p> <p>おもなおかず</p>	<p>ハンバーグ（3つ）</p>	<p>カツ（3つ）</p>	<p>餃子（2つ） （副菜を1つ含みます）</p>	<p>焼き魚（2つ）</p>	<p>めだま焼き（1つ）</p>
<p>手をグーにした 大きさが一皿くらい</p>	<p>からあげ（3つ）</p>	<p>てんぷら（2つ）</p>	<p>ロールキャベツ（1つ） （副菜を3つ含みます）</p>	<p>納豆（1つ）</p>	
<p>副菜</p> <p>野菜のおかず</p>	<p>野菜の煮物（2つ）</p>	<p>野菜炒め（2つ）</p>	<p>ほうれん草の おひたし（1つ）</p>	<p>きのこのソテー（1つ）</p>	<p>片方の手にいっぱい のる量が一皿くらい</p> <p>サラダ（1つ）</p> <p>きんぴらごぼう（1つ） ひじきの煮物（1つ）</p>
<p>乳類</p>	<p>牛乳コップ1杯（1つ） ヨーグルト1個（1つ）</p>	<p>果物</p> <p>みかん1個（1つ）の 大きさが半皿分 （みかん2個で1皿分）</p>			

（「ちば型食生活食事実践ガイドブック」より抜粋）