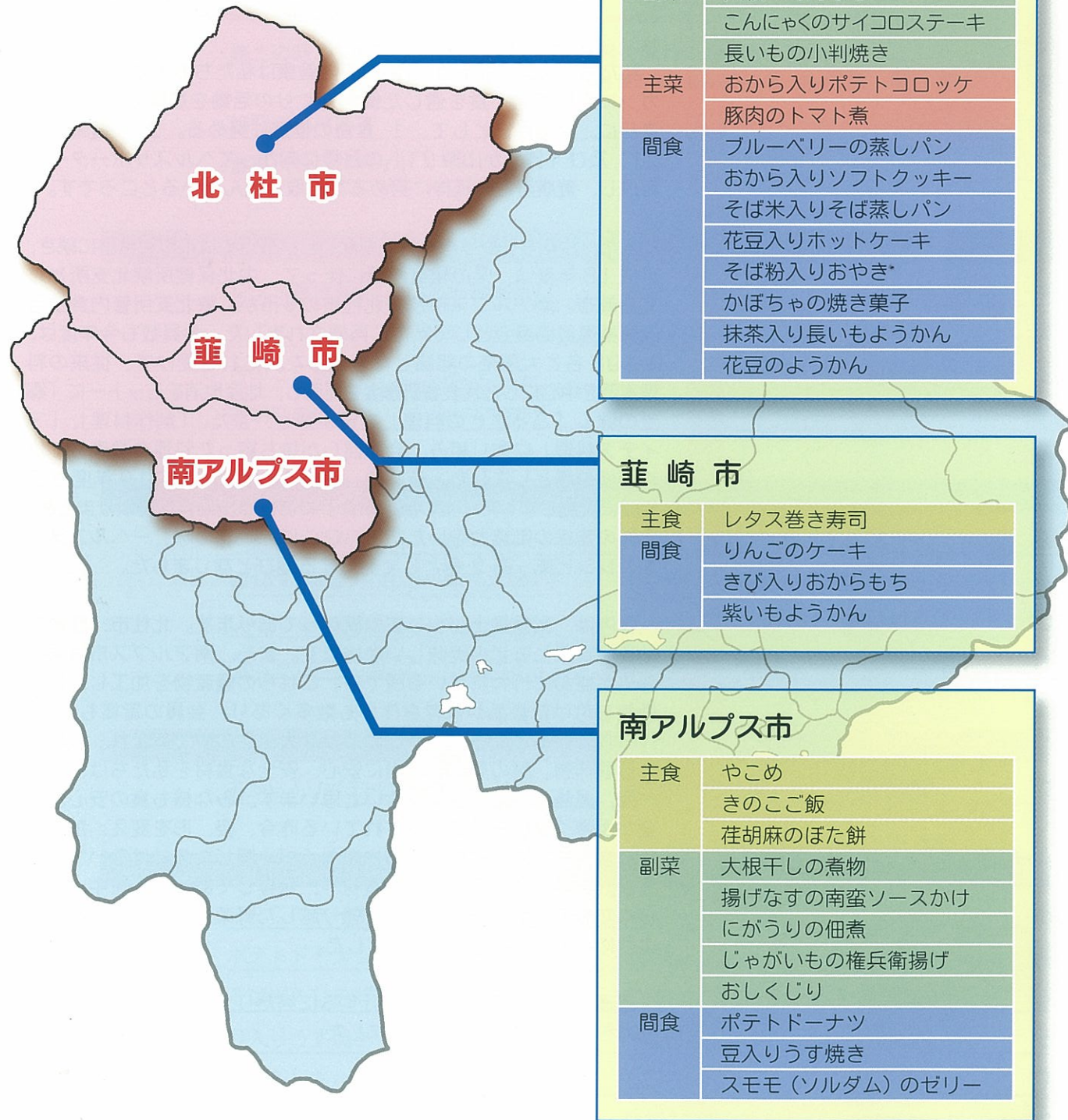
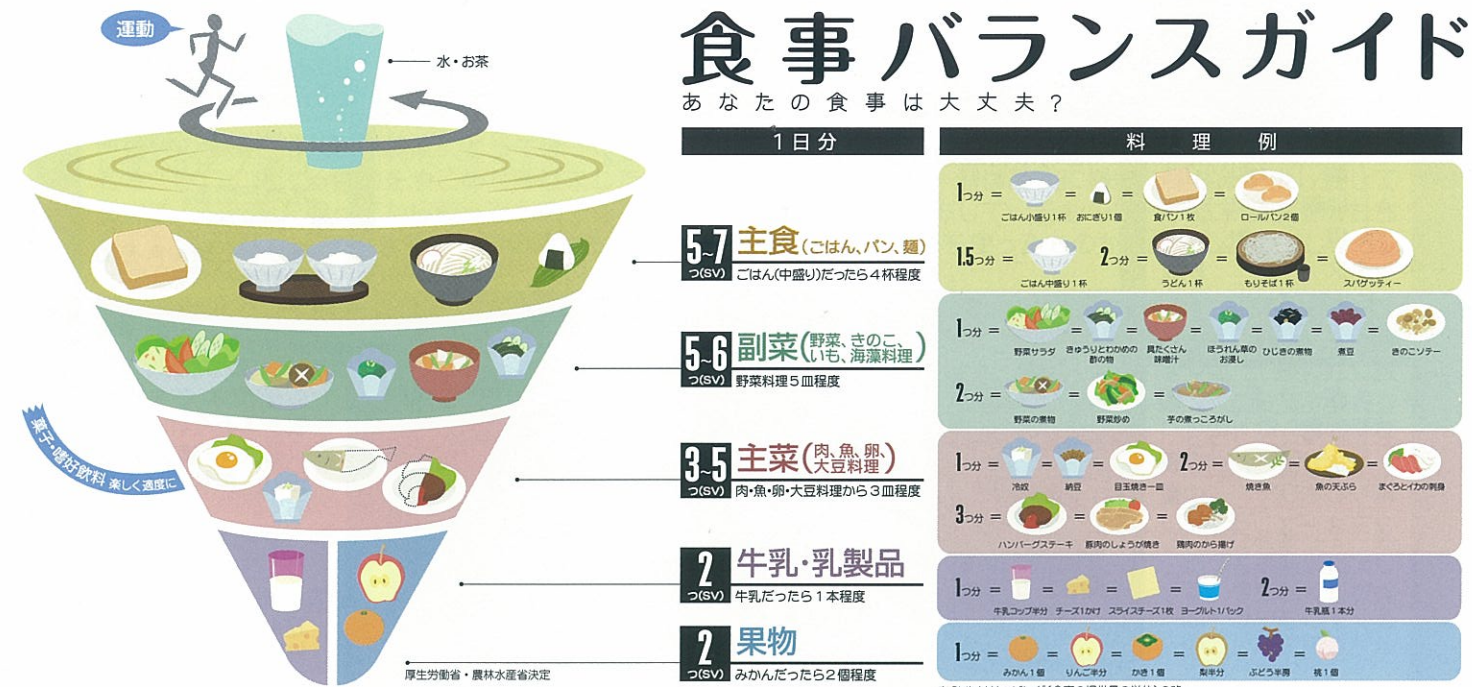


峡北の味 マップ



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



「食事バランスガイド」はコマのイラストにより、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。コマの図を上段から主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループに分け、1日の適量が過不足なくとれるように示してあります。このイラストの料理を合わせるとおよそ2,200kcalとなり、ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとっての1日分の適量を示しています。

本書ではそれぞれの料理が、グループごとにいくつ入っているかを表わしています。

あなたの1日の適量をチェック

| 性別 | 年齢 | エネルギー(kcal) | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
|----|------------------|------------------|-----|-----|-----|--------|-----|
| 男性 | 6~9歳 70歳以上 | 1,800±200 | 4~5 | 5~6 | 3~4 | 2 | 2 |
| | 10~11歳 | 2,200±200 基本形 | 5~7 | 5~6 | 3~5 | 2 | 2 |
| | 12~17歳 18~69歳 | 2,600±200 | 7~8 | 6~7 | 4~6 | 2~3 | 2~3 |
| 女性 | 6~9歳 70歳以上 | | | | | | |
| | 10~17歳 18~69歳 | | | | | | |

活動量低い
活動量ふつう以上

単位：つ (SV)

活動量の見方
「低い」… 1日中すわっていることがほとんどという人は、ここです。
「ふつう」… 座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツは5時間程度行う人は、ここです。
さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。