

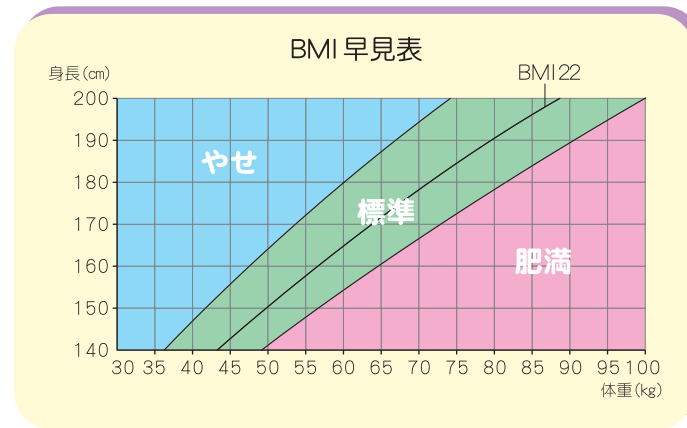
自分の標準体重とBMIを知ろう！

標準体重＝身長 m × 身長 m × 22 =

自分のBMI＝体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

BMI とは —————
BMI (Body Mass Index) は、肥満の判定に用いられるものです。
最も疾病の少ないBMI 22を基準としています。

18.5 未満 **やせ**
18.5 以上 25 未満 **標準**
25 以上 **肥満**



あなたは大丈夫？メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

男性は腹囲 85 cm以上
女性は腹囲 90 cm以上

<腹囲の測り方>

- ポイント1 へその高さで測る(立った姿勢)
ポイント2 背中や腰に巻き尺が水平に巻かれているか確認して測る

の場合、**内臓脂肪の蓄積**が疑われます。

内臓脂肪の蓄積が進むことにより、糖や脂質の代謝機能に異常が起こり、「**糖尿病**」「**高脂血症**」「**高血圧**」が重なって起こることが多く、そうした状態は「**メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)**」と呼ばれます。

食生活指針

(平成 12 年 3 月／文部省・厚生省・農林水産省決定)

食事を楽しみましょう。

食塩や脂肪は控えめに。

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

食文化や地域の産物を活かし、
ときには新しい料理も。

ごはんなどの穀類をしっかりと。

調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、
魚なども組み合わせて。

自分の食生活を見直してみましょう。

厚生労働省

(健康局総務課生活習慣病対策室)

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」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。

食事と運動のバランスはコマで表現

食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことと、規則正しくコマが回転することは、継続的な運動の重要性を表現しています。

水分は軸

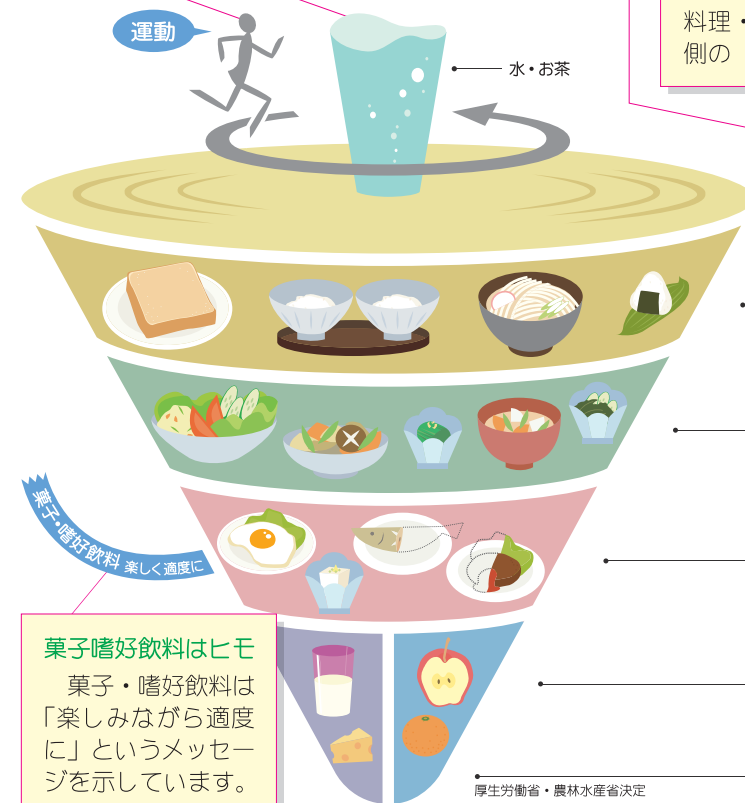
水やお茶はコマの軸とし、食事の中で欠かさない存在であることを示しています。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分で表現

上部から、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品と果物については、同程度と考え、並列に表しています。

料理区分ごとに「何を」「どれだけ」食べるかは具体的な料理で表現

コマのイラストでは、1日にとる量の目安の数値（つ（SV））と対応させて、ほぼ同じ数の料理・食品を示しています。自分が1日に実際にとっている料理の数を確認する場合には、右側の「料理例」を参考に、1つ、2つと数えることができます。



1日分

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個
1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 肉たたく味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことソテー
2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころかし

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身
3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1/4カップ = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

「食事バランスガイド」の使い方

ステップ1

自分が1日に必要なエネルギー量をチェック！

身体活動レベル(※)を考慮して、必要なエネルギー量の目安を確かめましょう。

ステップ2

料理区分ごとの摂取の目安をチェック！

必要なエネルギーに応じて、適宜、各料理区分の目安となる量を選択しましょう。

エネルギー (kcal)	主 食	副 菜	主 菜	牛乳・ 乳製品	果 物
6 ~ 9 歳 男 女	4 ~ 5	5 ~ 6	3 ~ 4	2	2
10 ~ 11 歳 男					
10 ~ 17 歳 女					
12 ~ 17 歳 男	5 ~ 7	6 ~ 7	4 ~ 6	2 ~ 3	2 ~ 3
18 ~ 69 歳 女					
18 ~ 69 歳 男					
70 歳 以上 男 女	7 ~ 8	6 ~ 7	4 ~ 6	2 ~ 3	2 ~ 3

単位:つ(SV)

※身体活動レベルの見方

「低 い」=1日のうち座っていることがほとんど。
「ふつう」=座り仕事中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。

さらに強い運動や労働を行っている人については、その内容や時間に応じて適宜、調整が必要。

<肥満者の場合>

肥満(成人でBMI ≥ 25)の場合には、体重変化を見ながら適宜、エネルギーの量を「1ランク」下げる等の工夫が必要となる。

☆ 身体活動レベルが「低い」に該当する人は、歩くなど軽い「運動」をして、身体活動レベルを上げましょう！

ステップ3

目的や好みに合わせて料理を選ぶ

楽しく食事をする！

体重と腹囲(ウエストサイズ)の変化をチェック(裏面参照)

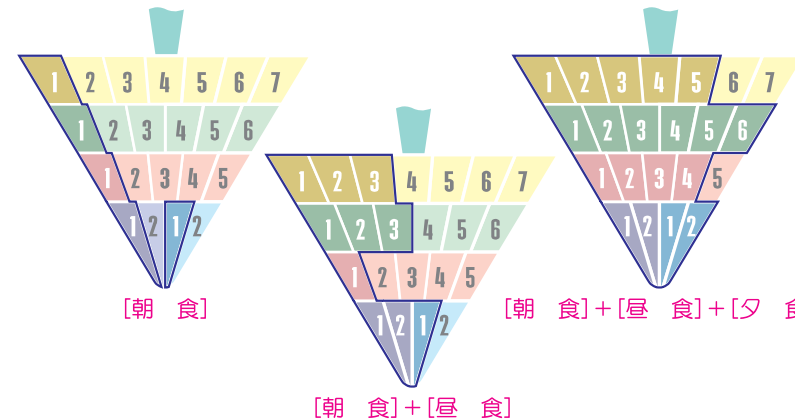
自分の食生活を見直す！

「食事バランスガイド」活用例

食事例1: 20歳代OLの場合(2,000kcal)

朝はパン、昼はスパゲティで2食が洋食、夕食は魚中心の和食献立

<食事別、各料理区分における摂取の目安>



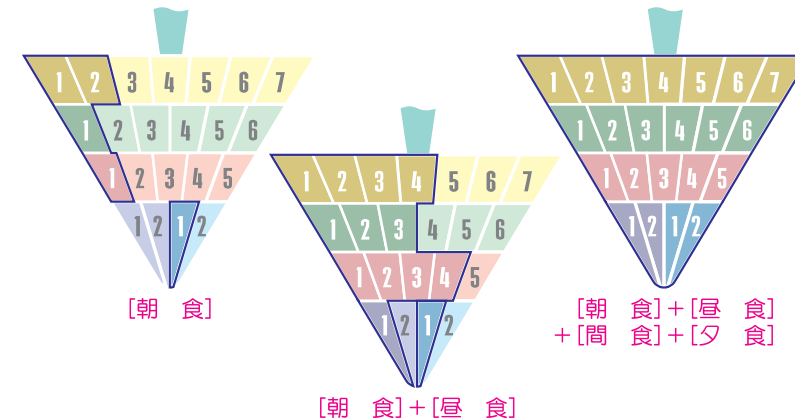
食 事	主 食	副 菜	主 菜	牛乳・乳製品	果 物
朝 食	食パン厚切1枚	ミックススープ	目玉焼き	ヨーグルト	いちご6個
昼 食	スパゲティ1皿(ナポリタン)	ナポリタン具 野菜サラダ		ミルクコーヒー	
夕 食	ごはん小2杯	筑前煮 ほうれん草のお浸し	さんま塩焼き 冷奴1/3丁		みかん1個
合 計	5	6	4	2	2

単位:つ(SV)

食事例2: 事務職男性の場合(2,400kcal)

肉料理(主菜3つ(SV))は昼に多く摂り、夕食は主菜が少なく副菜が多い献立

<食事別、各料理区分における摂取の目安>



食 事	主 食	副 菜	主 菜	牛乳・乳製品	果 物
朝 食	ごはん小2杯	ひじき煮物	目玉焼き		みかん1個
昼 食	ごはん小2杯	茸ソテー 野菜サラダ	ハンバーグ	ミルクコーヒー	
夕 食	ごはん小2杯	具沢山味噌汁 おでんアスパラガス 筑前煮	あさり蒸煮	ヨーグルト	いちご6個
間 食	おにぎり1個				
合 計	7	6	5	2	2

単位:つ(SV)