

# 食事バランスガイドを使って「野菜バリバリ朝食モリモリ」

## 1 朝食は毎日しっかりと!

- 眠っていた体が目をさまし元気に動ける
- 脳にエネルギーが届いて頭がスッキリ
- 便秘を予防
- イライラを予防



### 今日の朝食メニューは?

.....

.....

.....

.....

## 2 適量を調べましょう!



### 摂取目安の「つ(SV)」数の調べ方

1日に食べた方が良い量(適量)は年齢/性別/活動量によって異なります。下のチャートのように、適量は大きく3つに分けられます。小学生は、特に学年によって適量が異なりますので、注意してください。

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

#### ● 身体活動量の見方

「ふつう」…座っている時間もあるが、休み時間は体を使って遊ぶなど、歩行や軽いスポーツなどを1日5時間程度こなそう。

「低い」…体を動かすことが少なく、1日のうち座っていることがほとんど。

※牛乳・乳製品の子どものための摂取目安は、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し縮をもたせて1日に2~3つ(SV)、あるいは基本形よりもエネルギーが多い場合は、4つ(SV)程度まで目安にするのが適当です。

### あなたの適量は?

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
kcal	つ	つ	つ	つ	つ

## 3 もっと野菜料理を! (野菜は1日350g) (小・中学生は1日300g)

### 昨日のおかずチェック

	主菜	メニュー	副菜	メニュー
朝	つ		つ	
	1つ		1つ	
昼	つ		つ	
	1~2つ		1~2つ	
夕	つ		つ	
	1~2つ		1~3つ	
合計			つ	

#### 主菜 1つ(sv)



#### 副菜 1つ(sv)

