

「バランス御膳」「バランス御膳点数表」について

市町村が行う健康づくり事業のための食事診断資料

1日3回欠かすことのできない食事ですが、バランスよく食べるには何をどれだけ食べたらいいか、考えると結構難しいものです。

そこでバランスのとり方が簡単にわかる便利なものはないかと考え、「バランス御膳」と「バランス御膳点数表」を作成しました。

冷蔵庫に貼って、お買い物の前に、調理の前に、食事の前に、ちょっと点検してみて、どの項目も埋まるようにぜひ心掛けてください。

なお、作成にあたっては、国の「食事バランスガイド」を参考に、ノートルダム清心女子大学 人間生活学部食品栄養学科 准教授 逸見真理子先生に御指導いただきました。

1 「バランス御膳」 1日分の留意点

・主菜 赤色

(肉・魚・卵・大豆など主に血や肉など体をつくるもとになる食品)

・副菜 緑色

(野菜・キノコ・いも・海藻など主に体の調子を整える食品)

・主食 黄色

(ご飯・パン・麺類など主にエネルギーのもとになる食品)

・その他

汁 物：味噌汁・スープなど

添え物：牛乳・ヨーグルトなどの乳製品・果物



2 「バランス御膳点数表」 記入上の留意点

- ・ 1日分の食材を記入してみましょう。
- ・ 1項目当てはまれば、1点です。
- ・ どの項目も埋まったら10点満点(1日)です。

3 食べ方の基本 (内臓脂肪をためない食べ方)

- ・ 3食きちんと、特に朝ご飯を大切に。
- ・ 野菜や魚を先にゆっくりよく噛んで、ご飯は腹八分。
- ・ 夕ご飯は早めに食べて、寝るまでに2時間空ける。
- ・ 夕ご飯の後はなるべく食べない。
- ・ 色どり上手はバランス上手。



4 評価について

- ・ 9点以上……御立派です
- ・ 8点……まあまあです
- ・ 7点……ちょっと心配です
- ・ 6点以下……大変心配です