

## あなたの食事バランスをチェックしましょう！



日本人の食事の特徴を考慮して作られた『食事バランスガイド』にしたがって、食習慣質問票（BDHQ）にお答えいただいた結果をまとめてみました。

ID1	個人結果 サンプル	ID2 : 0	ID3 : 0
性別		歳	7月28日 平成20年2月28日

日本の食事は、主食、主菜（いわゆる、おかず）、副菜からできています。この3つに、日本人にとって不足しがちな栄養素を補ってくれる、乳製品と果物を加えて、5種類の食べ物をバランスよく食べることが、健康維持にたいせつです。



そこで、答えていただいた質問票のデータから、あなたの食事バランスを考えてみました。料理や食品の数え方については、裏面をごらんください。

	あなたの結果	あなたの性と年齢からみた適量
<b>主食</b> ごはん、パン、麺・パスタなどが含まれます。炭水化物などの供給源で、体を動かすエネルギーの元になります。	6つ	7~8つ
<b>副菜</b> 野菜やきのこ、いも、海草を使った料理が含まれます。ビタミン、ミネラルの供給源で、体の調子を整えてくれるものが含まれます。	7つ	6~7つ
<b>主菜</b> 魚や肉、卵を使った料理や豆腐、納豆など大豆を使った料理が主菜になります。たんぱく質などの供給源で、体をつくる元になるものが含まれています。	7つ	4~6つ
<b>牛乳・乳製品</b> 牛乳やチーズ、ヨーグルトがあります。カルシウムの供給源で、丈夫な骨をつくるのに欠かせません。	3つ	2つ
<b>果物</b> りんご、みかんなどがあります。ビタミンC、カリウムなどの供給源で、体の調子を整えてくれるものが含まれています。	1つ	2つ

お菓子とお酒は、摂りすぎにならない程度に楽しみましょう。

(1つ=100kcalで計算しました)	お菓子	1つ	それぞれ1つまでくらいにしたいところです。
	お酒	0つ	

### あなたの食事バランスのまとめ

主食	少しだけ少ないようです。もう少し食べてみませんか？
副菜	ちょうどよいようです。この調子で。
主菜	少しだけ多いようです。もう少しひかえてみませんか？
牛乳・乳製品	ちょうどよいようです。この調子で。
果物	少しだけ少ないようです。もう少し食べてみませんか？

『食事バランスガイド』の利用の仕方は裏をごらんください。

