



— 水・お茶



厚生労働省・農林水産省決定

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

**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、いも、海藻料理)  
 つ(SV) 野菜料理5皿程度

**3-5 主菜** (肉、魚、卵、大豆料理)  
 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

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 豚たくあん 鶏肉の煮物 ひじきの煮物 煮豆 きものコンテ

2つ分 = = = =

野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし

1つ分 = = = = = = =

冷奴 納豆 目玉焼き1個 焼き魚 鶏の天ぷら 豚こぶとわかめの煮物

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パック 牛乳風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 梨1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

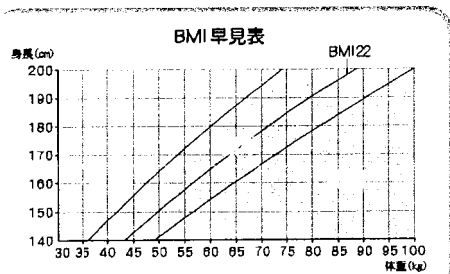
参考資料6

## 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** \_\_\_\_\_ **18.5 未満**  
 BMI (Body Mass Index) は、肥満の判定に用いられるものです。  
**18.5 以上**  
**25 未満**  
 最も疾病の少ないBMI22を基準として  
**25 以上**



## 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)

### <腹囲の測り方>

- ポイント1 ヘその高さで測る(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。

調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

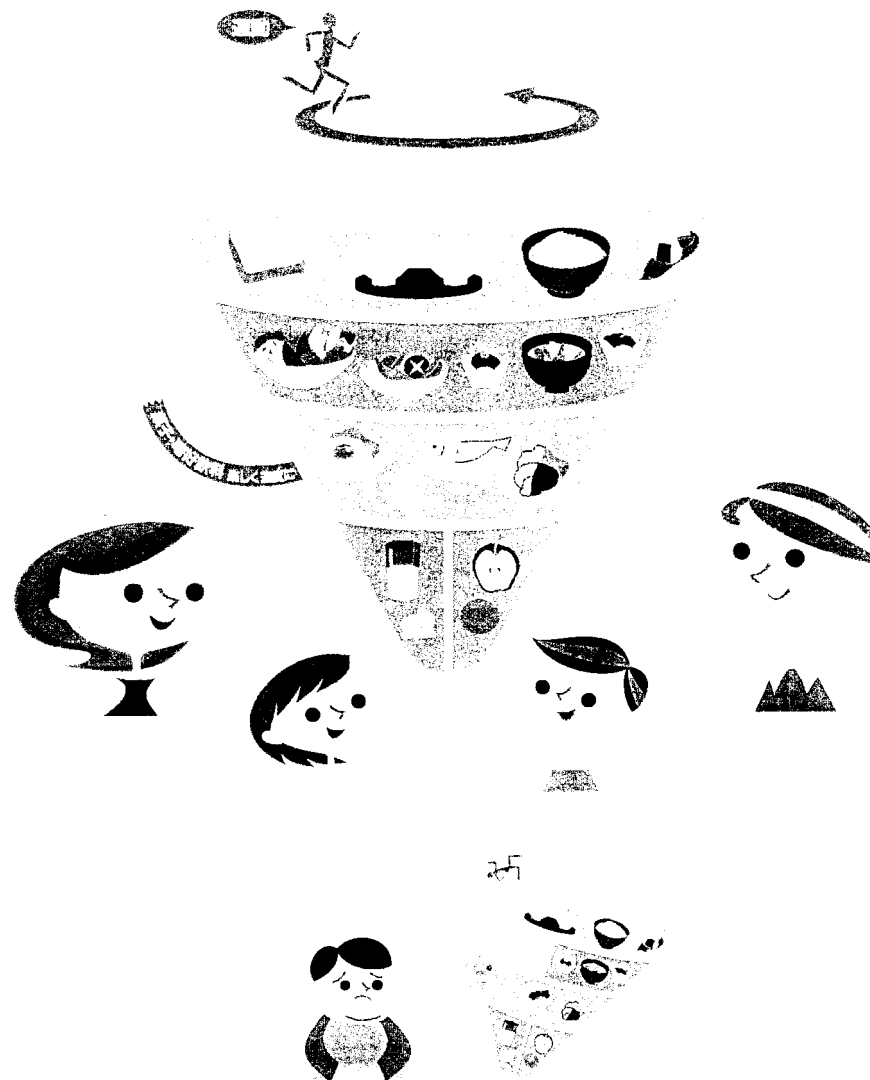
野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、  
魚なども組み合わせて。

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、食事の中で欠かせ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、主菜の順に並び、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。

水・お茶

菓子嗜好飲料はヒモ  
 菓子・嗜好飲料は「楽しみながら適度に」というメッセージを示しています。

厚生労働省・農林水産省

1日分	料理例
<b>5.7 主食</b> (ごはん、パン、麺) ごはん(中量)だったら4杯程度	ごはん、パン、麺
<b>5.6 副菜</b> (野菜、きのこ) 野菜料理5皿程度	野菜料理
<b>3.5 主菜</b> (肉、魚、卵) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	肉・魚・卵・大豆料理
<b>2 牛乳・乳製品</b> 牛乳だったら1杯程度	牛乳・乳製品
<b>2 果物</b> みかんだったら2個程度	果物

# 「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！  
 必要なエネルギー量に応じて、適切な料理区分の目安となる量を選択しましょう。

年齢・性別	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6～9歳 男女	1600					
10～11歳 男	1800 (1600～2000kcal)	4～5		3～4		
10～17歳 女	2000 (基本形)		5～6		2	2
12～17歳 男	2200 (2000～2400kcal)	5～7		3～5		
18～69歳 女	2400					
18～69歳 男	2600	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3
70歳以上 男女	2800 (2400～2800kcal)					

※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」=座り仕事を中心だが、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。

★ 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！

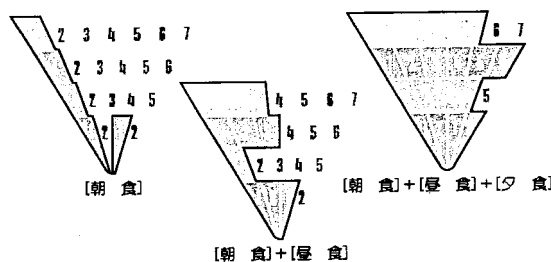
＜肥満者の場合＞  
 肥満(成人でBMI≥25)の場合には、体重変化を見ながら適宜、エネルギー量の量を「1ランク」下げ等の工夫が必要となる。

**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！  
 体重と体囲(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そう！

# 「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



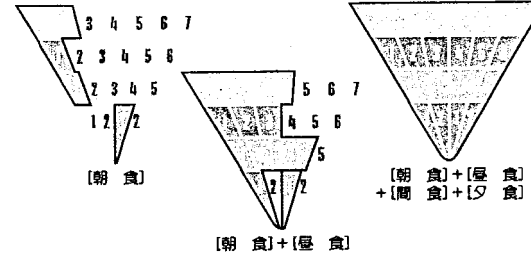
＜食事別、各料理区分における摂取の目安＞

食事	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	パン1個	サラダ1杯	目玉焼き 1	ヨーグルト 1	いちご 1
昼食	スパゲティ 2 (70g/杯)	野菜サラダ 1	鶏肉 1		
夕食	ごはん 2杯	野菜炒め 2	さんま焼酎 2		みかん 1個
合計	9	5	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))は量に多く摂り、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 2杯	ひじき煮物 1	目玉焼き 1		みかん 1個
昼食	ごはん 2杯	鶏ソテー 1 野菜サラダ 1	ハンバーグ 3		
夕食	ごはん 2杯	野菜炒め 1	ぶりやうど 1 鶏肉 1	ヨーグルト 1	いちご 1
合計	7	6	5	2	2

単位:つ(SV)

生活衛生関係営業のみなさまへ

# 生活衛生融資のご案内

お店の元気、  
サポート、「くきん」!



池澤 あやか



大きな明日へ いきいき融資

## 国民生活金融公庫

<http://www.kokukin.go.jp/>

(平成19年9月)

## ○ 一般貸付 ○

○原則として都道府県知事の「推せん書」が必要です。



業 種	ご融資額
飲食店営業 喫茶店営業 食肉販売業 食鳥肉販売業 冰雪販売業 理容業 美容業 その他公衆浴場業(注1)	<b>7,200</b> 万円以内
一 般 公 衆 浴 場 業	<b>3</b> 億円以内
2施設以上の場合	<b>4億 8,000</b> 万円以内
旅 館 業	<b>4</b> 億円以内
興 行 場 営 業 サ ウ ナ 営 業	<b>2</b> 億円以内
ク リ ー ニ ン グ 業(注2)	<b>1億 2,000</b> 万円以内
<b>ご返済期間 (うち据置期間)</b>	<b>13</b> 年以内(1年以内) [一般公衆浴場業は30年以内]

(注1) その他公衆浴場業 (いわゆるスーパー銭湯、健康ランド等) の方は、資金のお使いみちがレジオネラ症の発生のおそれがある施設または設備を改善する場合に限りま。

(注2) クリーニング取次業に業態転換した方のうち、一定の要件に該当する方も対象となります。  
(ただし、ご融資額は4,800万円以内)

## ○ 振興事業貸付 ○

○振興計画の認定を受けている生活衛生同業組合の組合員の方にご利用いただけます。

○生活衛生同業組合の長による「振興事業に係る資金証明書」が必要です。



業 種	ご融資額	ご融資額
飲食店営業 喫茶店営業 食肉販売業 食鳥肉販売業 冰雪販売業 理容業 美容業	<b>1億 5,000</b> 万円以内	全業種 <b>5,700</b> 万円以内
一 般 公 衆 浴 場 業	<b>1億 5,000</b> 万円以内 [「一般貸付」と別枠です。]	
旅 館 業	<b>7億 2,000</b> 万円以内	
興 行 場 営 業	<b>7億 2,000</b> 万円以内	
ク リ ー ニ ン グ 業(注2)	<b>3</b> 億円以内	
<b>ご返済期間 (うち据置期間)</b>	<b>18</b> 年以内(2年以内)	<b>5</b> 年以内(6カ月以内) 特に必要な場合は <b>7</b> 年以内(1年以内)

(注1) 標準営業約款に登録している営業者の方の運転資金については、通常適用される利率より低い利率が適用されます。

(注2) クリーニング取次業に業態転換した方のうち、一定の要件に該当する方も対象となります。  
(ただし、ご融資額は4,800万円以内)

# ○ 特 例 貸 付 ○

## 環境対策関連貸付（防災・環境対策資金）

一般貸付、振興事業貸付に上乗せしてご利用いただけます。

- ・ 消防関連  
店舗の防火安全を確保するために必要とする設備資金
- ・ アスベスト対策関連  
店舗のアスベスト飛散防止などに必要とする設備資金と  
運転資金
- ・ 耐震改修関連  
店舗の事業継続計画(BCP)に基づく耐震改修に必要と  
する設備資金および耐震診断に要する運転資金  
(注)設備資金のご利用には、BCPの作成が必要になります。作成方法については、中  
小企業庁のホームページ(<http://www.chusho.meti.go.jp/bcp/>)をご参照く  
ださい。

上乗せ  
**3,000**万円以内  
(設備資金と運転資金の通算)

設備資金  
**15**年以内（1年以内）  
運転資金  
**5**年以内（6ヵ月以内）  
特に必要な場合は  
**7**年以内（1年以内）

◆運転資金のご利用は、振興計画の認定を受けている生活衛生同業組合の組合員の方に限られます。

## 事業安定等貸付（雇用安定資金）

振興事業貸付に上乗せしてご利用いただけます。

事業の拡大等を行うことにより、新たに2人以上（特定  
業種または従業員20人以下の場合は1人以上）の雇用  
が見込まれる方が必要とする設備資金と運転資金

上乗せ  
**3,000**万円以内  
(設備資金と運転資金の通算)

設備資金  
**18**年以内（2年以内）  
運転資金  
**5**年以内（2年以内）  
特に必要な場合は  
**7**年以内（2年以内）

◆一般公衆浴場業については、一般貸付に上乗せしてご利用いただけます。

## 健康・福祉増進貸付

一般貸付・振興事業貸付に上乗せしてご利用いただけます。

### ○福祉増進資金

店舗のバリアフリー化など、高齢者などが利用しやすい  
店舗にするために必要とする設備資金

### ○受動喫煙防止資金

店舗など多数の人が利用する施設における「受動喫煙」  
を防止するために必要とする設備資金

上乗せ  
**3,000**万円以内  
(各資金の上乗せの  
通算3,000万円以内)

**15**年以内  
(1年以内)

◆受動喫煙防止資金の対象となる業種は、飲食店営業、喫茶店営業、理容業、美容業、興行場営業、旅館業、一般公衆浴場業およびサウナ営業です。

# ○ 特 別 貸 付 ○

## ○生活衛生セーフティネット貸付

	ご利用いただける方	ご融資額	ご返済期間(うち据置期間)
経営環境 変化資金	売上が減少するなど業況が悪化して いる方	<b>5,700</b> 万円以内 (振興運転資金と通算)	運転資金 <b>5</b> 年以内（1年以内） 特に必要な場合は <b>7</b> 年以内（2年以内）
金融環境 変化資金	取引金融機関の経営破たんなどにより、 資金繰りに困難を来している方	別枠 <b>3,000</b> 万円以内	運転資金 <b>5</b> 年以内（1年以内） 特に必要な場合は <b>7</b> 年以内（2年以内）

◆振興計画の認定を受けている生活衛生同業組合の組合員の方にご利用いただけます。

◆生活衛生同業組合の長による「振興事業に係る資金証明書」が必要です。

◆国民生活金融公庫各支店のみのお取り扱いとなります。

※このほか、衛生環境激変特別貸付の融資制度があります。

## ○ 生活衛生改善貸付 (小企業等設備改善資金) ○

○生活衛生同業組合等の経営指導を受けている方にご利用いただけます。

設備改善のために必要な設備資金

**550**万円以内のほか  
別枠**450**万円以内

**7**年以内 (6ヵ月以内)

- ◆無担保・無保証人でご利用いただけます。
- ◆ご利用にあたっては、一定の要件を満たした方で生活衛生同業組合 (組合が設立されていない場合は生活衛生営業指導センター) の推せんが必要です。
- ◆別枠のお取扱期間は平成20年3月31日までです。
- ◆ご返済期間は平成20年4月1日から6年以内となります。
- ◆国民生活金融公庫各支店のみの取り扱いとなります。

## 担保・保証人の要件を緩和した融資制度

### ○ 第三者保証人等を不要とする融資 ○

○経営者やご家族等の保証による融資をご希望の方

	運 転 資 金	設 備 資 金
ご 融 資 額	<b>2,000</b> 万円以内	
ご返済期間 <sup>(注)</sup> (うち据置期間)	<b>5</b> 年以内(特に必要な場合は <b>7</b> 年以内)(6ヵ月以内)	<b>10</b> 年以内 (2年以内)

(注) 再チャレンジ支援融資 (再挑戦支援資金) の実績連動金利型貸付をご利用いただく方については、返済期間5年 (うち据置期間2年) となります。

- ◆ご利用にあたっては、次のいずれにも該当することが必要です。
  - 1 税務申告を2期以上行っていること
  - 2 所得税等を完納していること
- ◆通常適用される利率に、0.65% (年利) が上乗せされます。(建築物のアスベスト除去などを行うために、防災・環境対策資金の設備資金をご利用いただく場合を除きます。)
- ◆国民生活金融公庫各支店のみの取り扱いとなります。

### ○ 新創業融資制度 (無担保・無保証人) ○

○新たに事業を始める方や事業開始後税務申告を2期終えていない方

	運 転 資 金 (振興事業貸付)	設 備 資 金 (一般貸付または振興事業貸付)
ご 融 資 額	<b>1,000</b> 万円以内	
ご返済期間 <sup>(注)</sup> (うち据置期間)	<b>5</b> 年以内 (6ヵ月以内)	<b>7</b> 年以内 (6ヵ月以内)

(注) 再チャレンジ支援融資 (再挑戦支援資金) の実績連動金利型貸付をご利用いただく方については、返済期間5年 (うち据置期間2年) となります。

- ◆ご利用にあたっては、雇用の創出や勤務経験等、一定の要件に該当することが必要です。
- ◆事業開始前、または事業開始後で税務申告を終えていない方は、創業資金の3分の1以上の自己資金を確認できることが必要です。
- ◆通常適用される利率に、1.2% (年利) が上乗せされます。
- ◆国民生活金融公庫各支店のみの取り扱いとなります。

# ○ ご利用いただける方（対象業種・事業規模） ○

○生活衛生関係の事業を営んでいる、次の事業規模に該当する方にご利用いただけます。

対 象 業 種	事業規模（次のいずれかに該当する方）	
	資本金（会社）	従業員数（会社または個人）
飲食店営業（そば・うどん店、中華料理店、 すし店、料理店、社交業、一般飲食店） 喫茶店営業                      理容業 美容業                              一般公衆浴場業 サウナ営業                        その他公衆浴場業	5,000万円以下	100人以下
食肉販売業                      食鳥肉販売業 冰雪販売業	5,000万円以下 卸売業は 1億円以下	50人以下 卸売業は 100人以下
旅館業	5,000万円以下	200人以下
興行場営業	3億円以下	100人以下
クリーニング業	3億円以下	300人以下

◆従業員数には、臨時の従業員（パート・アルバイト）および家族従業員を含みません。

※その他公衆浴場業（いわゆるスーパー銭湯、健康ランド等）の方は、資金のお使いみちがレジオネラ症の発生のおそれがある施設または設備を改善する場合があります。

- ◆利 率……ご利用の際に窓口でおたずねください。
- ◆返済方法……元金均等返済、元利均等返済などがあります。
- ◆保証人・担保……お客さまのご希望を伺いながら相談させていただきます。

- ◆長期のご返済で、お利息は固定金利です。
- ◆ご融資限度額の範囲内であれば、重複してご利用いただけます。

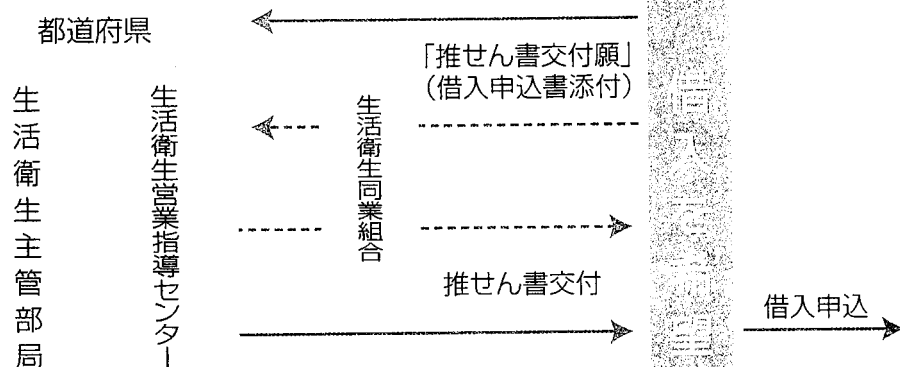
- ◆一般貸付の場合は、原則として都道府県知事の「推せん書」
- ◆振興事業貸付の場合は生活衛生同業組合の長の「振興事業に係る資金証明書」
- ◆申込み施設・設備の概要（見積書、関係図面など）
- ◆企業概要書（公庫をはじめてご利用される方）
- ◆法人の登記簿謄本または履歴事項全部証明書（会社の場合）
- ◆最近2期分の決算書または申告決算書の写し
- ◆創業計画書（新たに事業を始める方や事業を開始して間もない方。創業計画書は、最寄りの支店やホームページに用意しておりますが、ご自身で作成いただいても構いません。）

※審査の結果、お客さまのご希望に添えないことがあります。



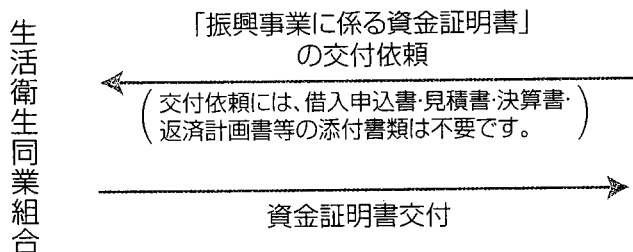
# ○ お申込の手続き ○

## ●一般貸付



代理店 (銀行・信用金庫・信用組合・商工中金)  
または  
**国民生活金融公庫**

## ●振興事業貸付



公庫と関係のない業者が、「公庫と提携している」などと装って、ダイレクトメールや電話により融資を勧誘したり、あっせんを持ちかけるという事例が発生しています。このような勧誘等には十分ご注意ください。

くわしくは、国民生活金融公庫の窓口または都道府県の生活衛生営業指導センター、生活衛生同業組合でお気軽にご相談ください。

### ご相談窓口

相談センターでもご相談いただけます。

東京 (03) 3270-4649  
名古屋 (052) 211-4649  
大阪 (06) 6536-4649  
受付時間 9:00~18:00(土、日、祝日を除く)

### ホームページ

<http://www.kokukin.go.jp/>

当公庫に関するさまざまな情報を提供しています。また、金利情報をメールでお知らせする「新着情報配信サービス」、お客さまの財務指標と業界平均値との比較などができる「財務診断コーナー」等もご利用いただけます。

### 事業資金FAXサービス

事業資金融資に関する情報をFAXで提供しています(24時間受付)。お手持ちのFAXから、下記の番号にダイヤルしてください。

東京 (03) 3242-8739  
名古屋 (052) 222-8739  
大阪 (06) 6541-8739

「国の教育ローン」に関する情報を電話とFAXで提供する「夢!応援アンサー」も行っていきます(番号は上記に同じ)。

携帯電話用ホームページ (事業資金)



地域の公庫、身近な「こくきん」



このパンフレットは再生紙を使用しています。