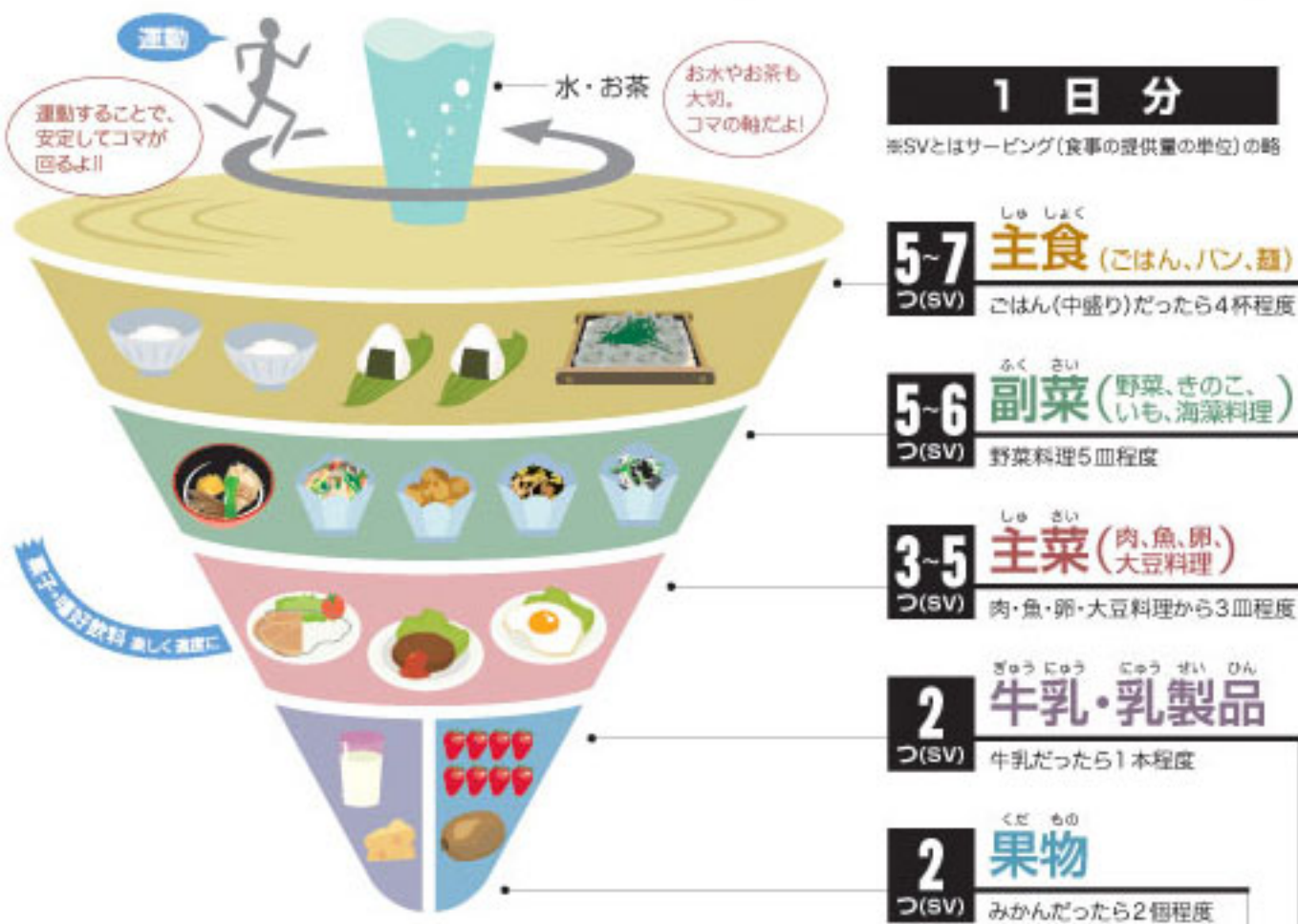


食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1 日 分

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)

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)

野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度

2 果物

みかんだったら2個程度

※想定エネルギー量2,200kcal±200kcalの場合

食事バランスガイドってなあに？

- 食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、わかりやすくコマのイラストで示したものです。
- 「何を」は、料理を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つに分類し、多く食べてほしい順にコマの上から描かれています。
- 「どれだけ」は、1日に摂るのが望ましい量を「つ(SV)」という数で表したものです。例えば副菜は5~6つと表記されていますが、本文12ページの料理(山菜の油炒め)ではこの副菜が2つ摂れることを表しています。
- 水やお茶などの水分は、コマの軸のように欠かせない存在です。また、お菓子や嗜好飲料などは、楽しみ程度としてヒモであらわしています。
- コマを安定させるために、運動も大切な要素です。
- 地元の食材を上手に使って、5つの分類のバランスに心がけ、健康ライフを楽しみましょう。

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = のこめ1個 = ごめこむ(焼パン)1枚 = ごめこロールパン1個 = 白も52個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 = 木の芽と鶏肉のおむすび(2P換算) = 2つ分 = ごはん大盛り1杯 = 黒米おこむ(104P換算) = 白も2個 = へぎそば1人前

複数区分

やさいそば(主食1,副菜1)(84P換算)	そばいなり(主食1,主菜1)(83P換算)	山菜おこむ(主食1,副菜2)(103P換算)	かぼちゃのレーライス(主食1,副菜3,主菜1)(52P換算)	煮おろし揚げ(主食1,副菜3)(82P換算)
-----------------------	-----------------------	------------------------	--------------------------------	------------------------

1つ分 = 冷やしトマト = かぼちゃのみそ汁(20P換算) = じゃがいもの煮っころがし(84P換算) = うどんとこんにゃくの油炒め(111P換算) = ひじきと春雨とぎんなん煮(74P換算) = けんちん(80P換算) = 煮菜の揚げ物(122P換算)

2つ分 = 山菜の油炒め(122P換算) = 揚げなすの味噌メンチング(28P換算) = トマトと夏野菜の煮込み(42P換算) = のっぺ汁(70P換算) = きんごの煮込み(88P換算) = さといもの揚げ(84P換算) = さいごんの揚げあんかけ(110P換算)

1つ分 = 大豆とみそでたんぱく(85P換算) = 冷奴 = 白玉焼酎 = 2つ分 = 大豆ハンバーグ(96P換算) = 焼き魚 = まくろとイカの焼酎

3つ分 = 煮肉ポークしょうが焼酎 = 鶏肉のから揚げ = かつおのたたき

複数区分

アスパラガスのくるくるフライ(副菜1,主菜2)(18P換算)	なすとひき肉のみそ炒め(副菜1,主菜2)(25P換算)	セコ柴いも入り野菜(副菜2,主菜1)(77P換算)	はくさいと揚げ肉のつみれ鍋(副菜3,主菜2)(118P換算)
--------------------------------	-----------------------------	---------------------------	--------------------------------

1つ分 = 牛乳コップ1杯 = チーズ1かけ = スライスチーズ = ヨーグルト1パック = 2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = モウイフルーツ = いちご = すもも = ぶどう = 柿 = みかん1個 = りんご半分

2つ分 = すいじょう = メロン