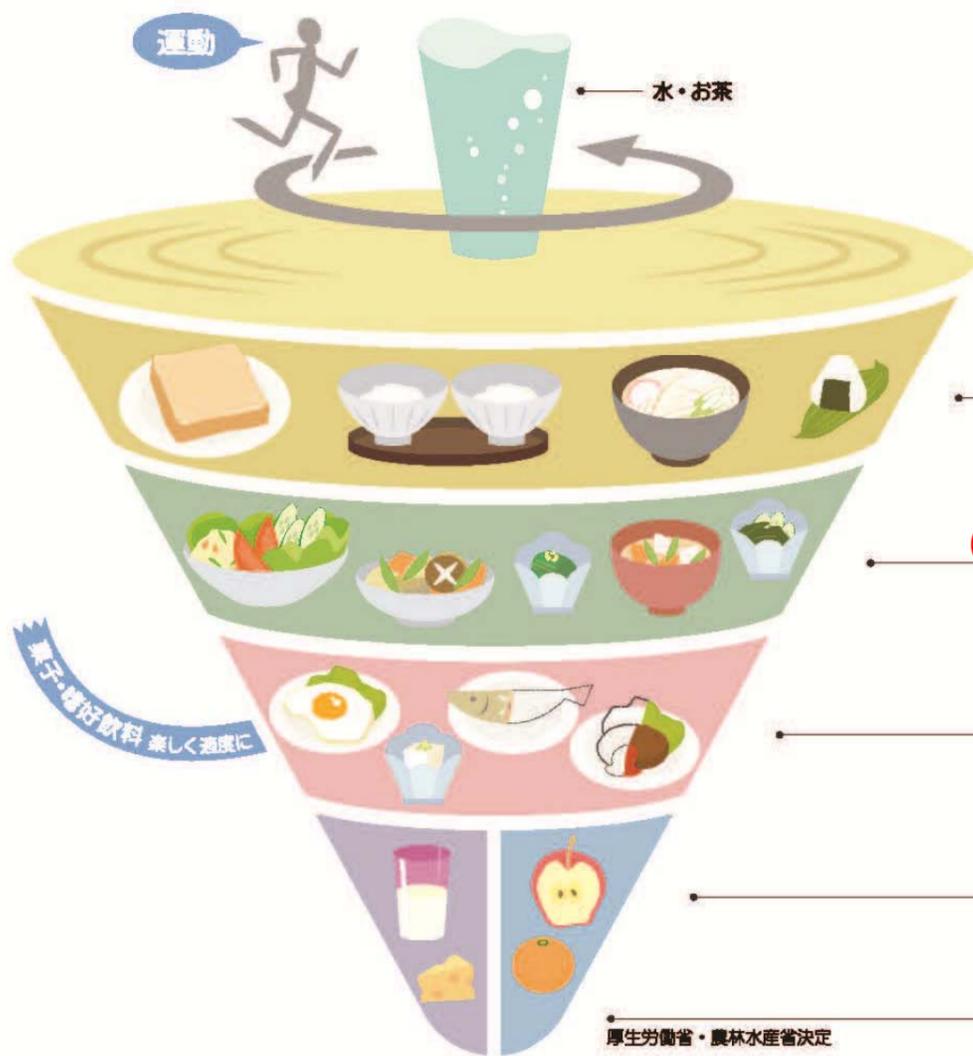


食事バランスガイド

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 | 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 15つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ |
| 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 | 1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 奥たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし |
| 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 | 1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身 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 |
| 2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度 | 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 2つ分 = 牛乳瓶1本分 |
| 2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度 | 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 = 桃1個 |

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食事バランスガイド等における区分

| 日本食品成分表2010 (文部科学省作成) | 国民健康・栄養調査 (厚生労働省実施) | 3色分類 (学校、保育所等における活用) | 食事バランスガイド | |
|--------------------------|------------------------|------------------------------------|---|----------------|
| 穀類 | 穀類 | 黄群 (力や体温になる) 穀類、 いも類等 | 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) ※ 野菜料理 「食事バランスガイド」では、 いも類等が「野菜料理」と 表記されている。 ↓ 「日本食品成分表2010」等 では、いも類等は野菜類とは 違う分類とされている。 | |
| いも類 | いも類 | 赤群 (血液や肉を作るもの) 魚、肉、卵等 | | 主食(ご飯、パン、麺) |
| きのこ類 | きのこ類 | 緑群 (身体の調子を整える) 緑黄色野菜、果物等 | | 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) |
| 藻類 (海藻類) | 藻類 (海藻類) | | | 牛乳・乳製品 |
| 野菜類 | 野菜類 | | | 果物 |