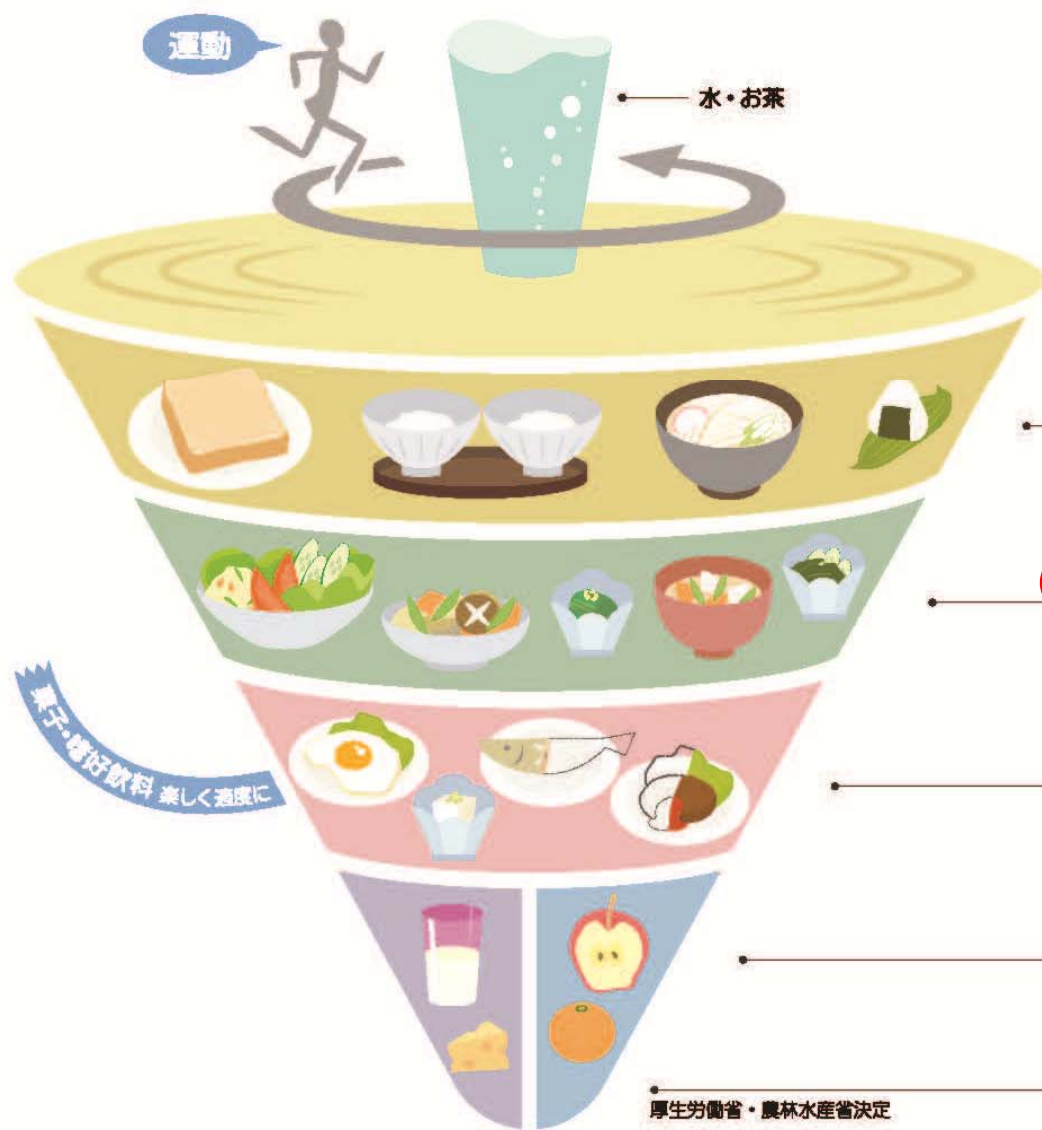


食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



- 1日分**
- 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

料理例

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

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

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

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

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