



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						
1.5つ分 =			2つ分 =		=		=						
	ごはん中盛り1杯			うどん1杯		もりそば1杯		スパゲッティー					
1つ分 =		=		=		=		=		=		=	
	野菜サラダ		きゅうりとわかめの酢の物		具たくさん味噌汁		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 =		=		=		2つ分 =		=		=			
	冷奴		納豆		目玉焼き一皿		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 =		=		=		=		2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1/2パック		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