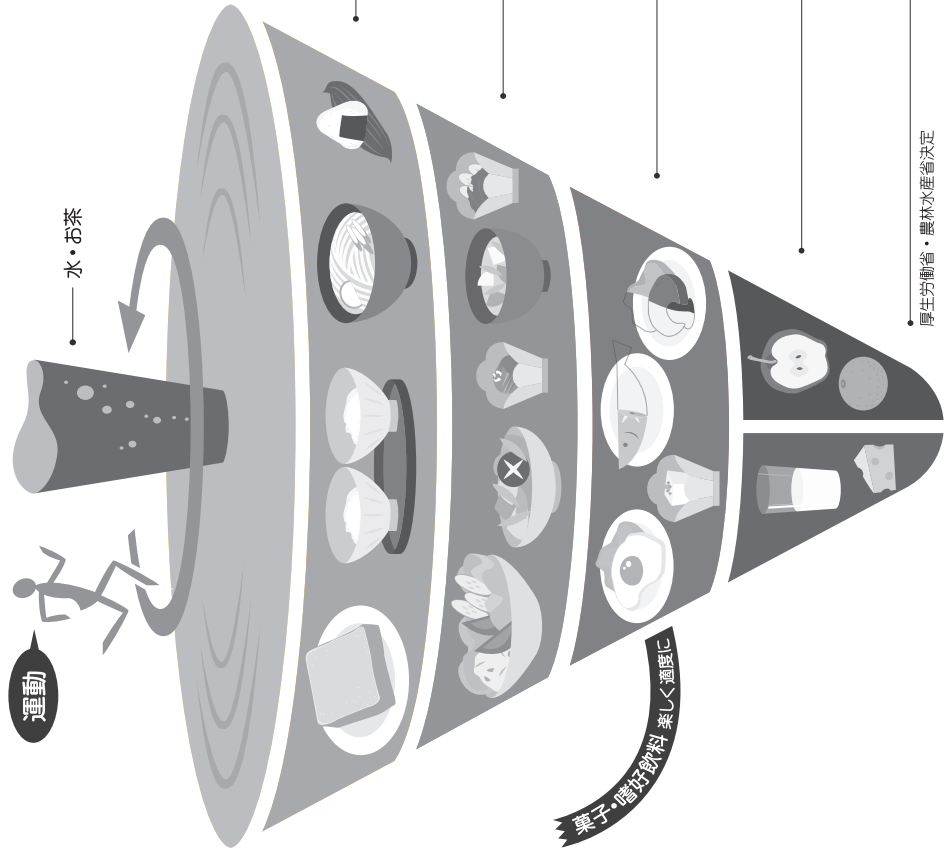


# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



## 1 日分

**5~7 主食** (ごはん、パン、麺)  
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5~6 副菜** (野菜、きのこ、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

厚生労働省・農林水産省決定

## 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	もりそば1杯	スパゲッティ
1.5つ分 =	ごはん中盛り1杯	うどん1杯	うどん1杯	うどん1杯	うどん1杯	うどん1杯
1つ分 =	野菜サラダ	きゅうりとわかめの身たくさん	ほうろく豆のひじきの煮物	お漬物	きのこのソテー	きのこのソテー
2つ分 =	野菜の煮物	野菜の煮物	野菜の煮物	野菜の煮物	野菜の煮物	野菜の煮物
1つ分 =	冷奴	納豆	目玉焼き一皿	焼き魚	魚の天ぷら	まぐろとけしの刺身
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	鶏肉のから揚げ	鶏肉のから揚げ	鶏肉のから揚げ
1つ分 =	牛乳コップ半分	チーズかけ	スライスチーズ1枚	ヨーグルト1パック	牛乳瓶1本分	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