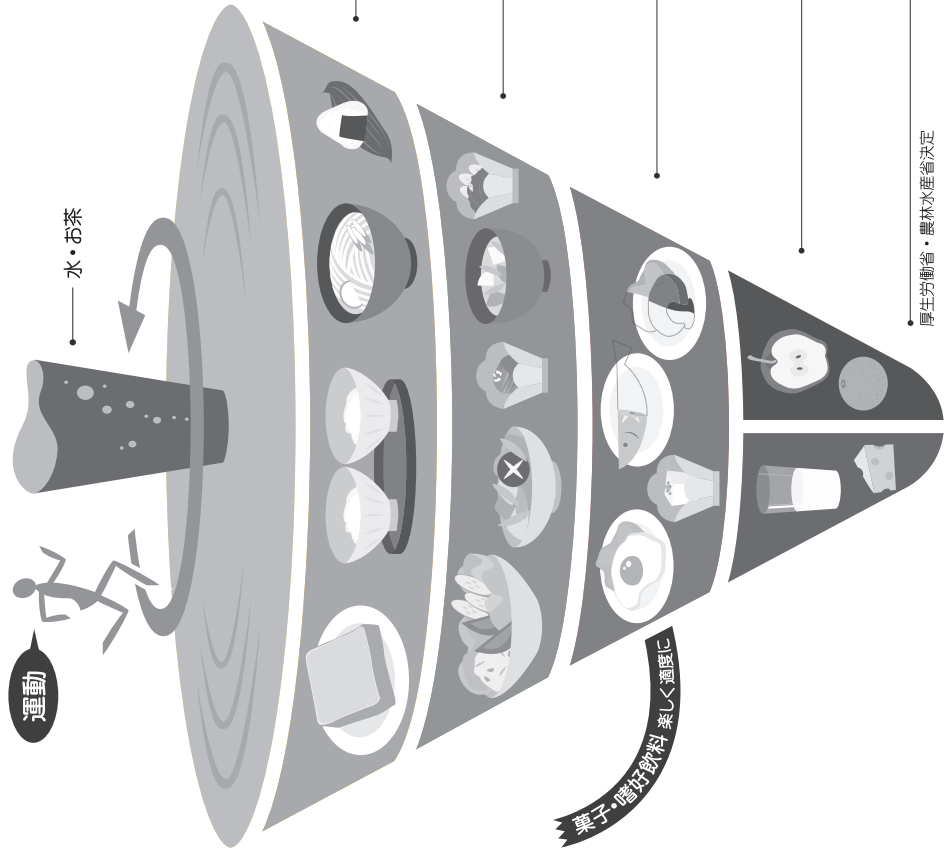


# 食事バランスガイド

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)  
野菜料理5皿程度

**3~5 主菜** (肉、魚、卵)  
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	うどん1杯	そば1杯	スパゲッティ
1.5つ分 =	ごはん中盛り1杯							
1つ分 =	野菜サラダ	きゅうりとわかめの身たくさん	ほうろく菜のひじきの煮物	お漬物	きのこのソテー			
2つ分 =	野菜の煮物	野菜の煮つけ	平の煮つけ					
1つ分 =	冷奴	納豆	焼魚	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					
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				
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