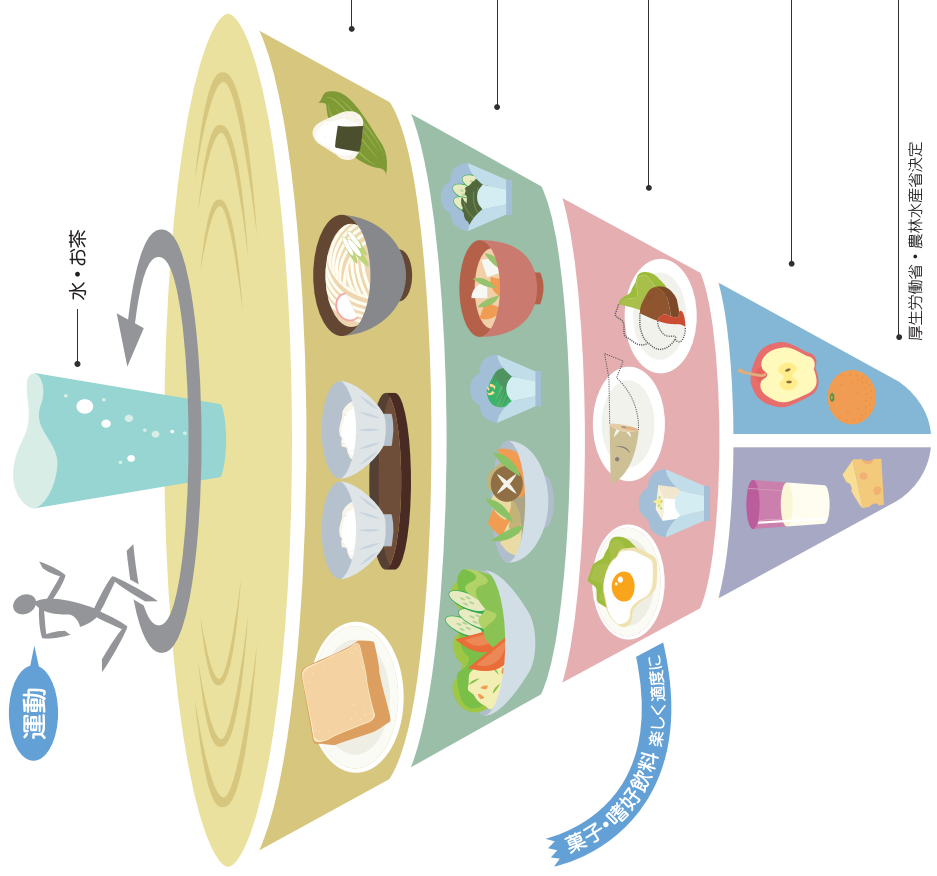


食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



料理例

| | | | | | | |
|--------|-----------|--------------|--------------|-----------|----------|----------|
| 1つ分 = | ごはん小盛り1杯 | おにぎり1個 | ロールパン1枚 | 魚パン1枚 | ロールパン2個 | スナック菓子 |
| 15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 | きゅうりとかかめの酢の物 | ほうれん草のひじきの煮物 | お浸し | きのこのコンチー | |
| 1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 | 焼き魚 | 魚の天ぷら | まぐろヒレの刺身 |
| 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 | 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

1日分

- 5~7 主食 (ごはん、パン、麺) 2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、海藻料理) 2つ(SV) 野菜料理5皿程度
- 3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 2つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
- 2 牛乳・乳製品 2つ(SV) 牛乳だったら1本程度
- 2 果物 2つ(SV) みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定