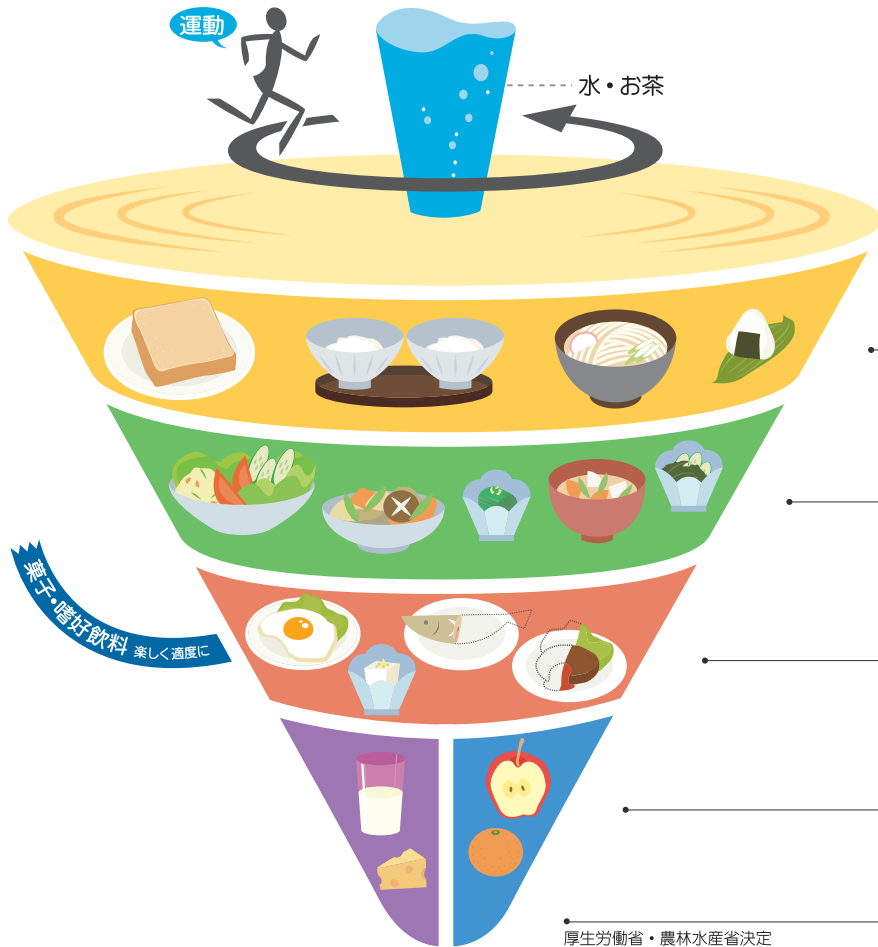


# 食事バランスガイド

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		きのこソテー		
2つ分 =		=		=											
	野菜の煮物		野菜炒め		芋の煮ころがし										
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