

知っていますか？ 1日のバランス

「なにを」「どれだけ」食べたらいいの？



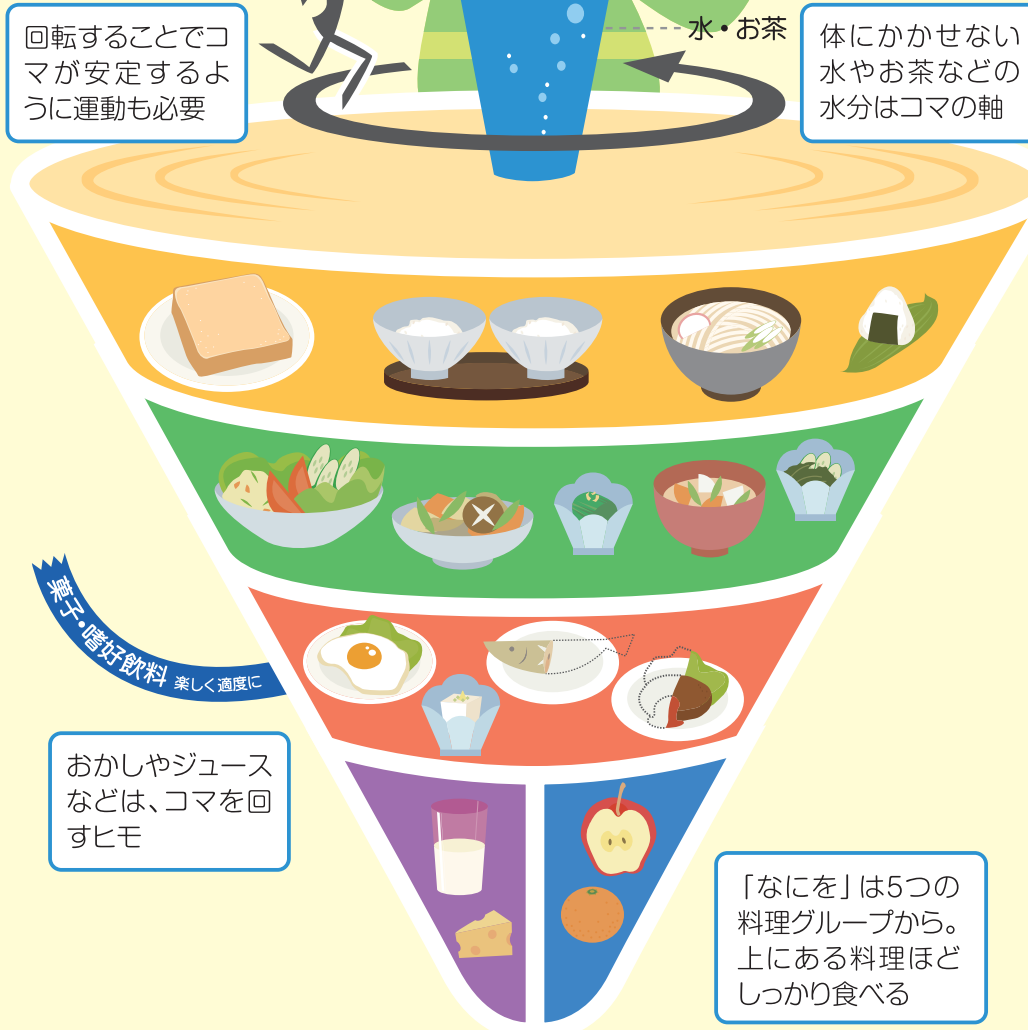
食事バランスガイドとは？

私たちが健康でくらすために

1日に「なにを」「どれだけ」食べたらいいのか、
料理の組み合わせと量を分かりやすく
イラストで示したのが「食事バランスガイド」です。

健康なカラダは、バランスのとれた食事がつくれます。
あなたの食生活、コマがバランスよく回りますか？

- 「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。
- それぞれのグループをどれだけ食べたらいいの量は、1つ、2つ…と「つ(SV)」で数えます。
※SVとは、サービング(料理の単位)の略。
- それぞれの「つ」は、グループごとに数えます。たとえば、主菜をたくさん食べるために副菜を減らす、といったことはできません。
- 「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。



1日の目安量 ※2,200±200kcalの場合	料理の「つ(SV)」目安
5~7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら 4杯程度 つ(SV)	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 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲティ
5~6 副菜 (野菜、きのこ、 いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度 つ(SV)	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具だくさんのみそ汁 = ほうれんそうのおひたし = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこのソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = いもの煮ころがし
3~5 主菜 (肉、魚、卵、 大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から 3皿程度 つ(SV)	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き 2つ分 = 焼き魚 = 魚のフライ = マグロとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉の唐揚げ
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度 つ(SV)	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 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 みかんだったら2個程度 つ(SV)	1つ分 = ミカン1個 = リンゴ半分 = カキ1個 = ナシ半分 = ブドウ半房 = モモ1個

※1日に食べる量の目安にしてください。食べる量は年齢や活動量によって異なります(これは一般成人の目安です)

もっと詳しい情報はWEBへ http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/index.html

バランスよく食べる力を身につけよう！