



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
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	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
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	1.5つ分 = = = = ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパグッティー
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	1つ分 = = = = = = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 鶏たたくん ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	2つ分 = = = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮ころがし
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	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 = = = = 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
	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