



しょくじ 食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

いちにちぶん 1日分 りょう り れい 料理例

しゅしょく 主食 (ごはん、パン、麺)
5~7 っ(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

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 = スパゲッティー

ふくさい 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
5~6 っ(SV) 野菜料理5皿程度

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 貝たくさん味噌汁 = 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

しゅさい 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
3~5 っ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まくらとイカの刺身

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

ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品
2 っ(SV) 牛乳だったら1本程度

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urt1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分

くだもの 果物
2 っ(SV) みかんだったら2個程度

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