



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 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
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つ分 = = = = = = = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 真たくさん味噌汁 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
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 = = = 2つ分 = = = 冷奴 納豆 目玉焼き一皿 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
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	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1/2パック 牛乳瓶1本分
2 果物 つ(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