



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 = 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
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 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 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

「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。

日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転(運動)することによって初めて安定するということを表しています。水・お茶といった水分を軸として、食事の中で欠かせない存在であることも強調しています。

コマの中では、1日分の料理・食品の例を示しています。これは、ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとっての適量を示しています(このイラストの料理例を合わせると、おおよそ2200kcal)。まずは、自分の食事の内容とコマの中の料理を見くらべてみてください。

コマの中のイラストは、あくまで一例です。実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の『料理例』を参考に、いくつ(SV)とっているかを確かめることにより、1日にとる目安の数値と比べることができます。