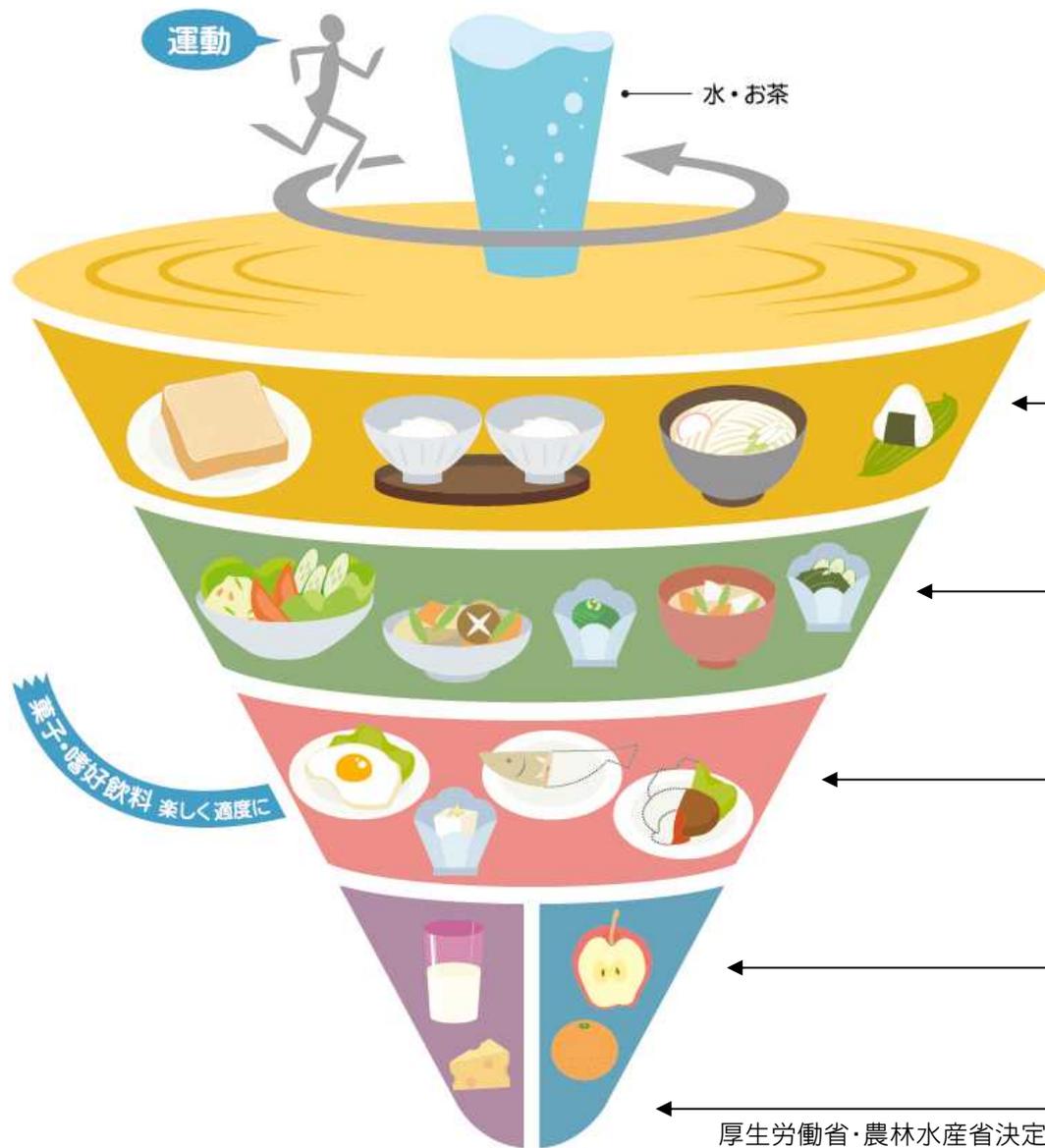


# 食事バランスガイド



## 食生活のコマを活用しよう！

上のコマは、食事と運動のバランスを表しています。規則ただしくコマが回転するには、適切な食事のバランスと継続的な運動が重要です。

# 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
<b>5~7</b> 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
<b>5~6</b> 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 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 きこのソテー 2つ分 =  =  =  野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし
<b>3~5</b> 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
<b>2</b> 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urt1/パック 牛乳瓶1本分
<b>2</b> 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

詳しい内容については、厚生労働省のホームページをご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>