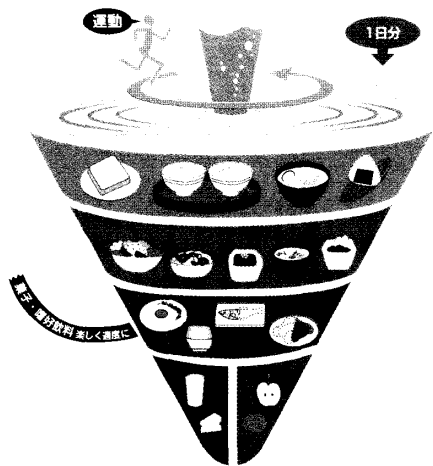


食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



厚生労働省・農林水産省決定

食生活指針

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかり。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 食塩や脂肪は控えめに。
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を。
- 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- 自分の食生活を見直してみましょう。

(文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定)

「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組合せやおおよその量をイラストで示したものです(コマのイラストの料理・食品例でおおよそ2200kcal)。自分が1日に実際にとっている料理の数を数える場合には、「料理例」を参考に、1つ、2つと指折り数えて、いくつとっているかを確認することにより、1日にとる目安の数値と比べることができます。

料理例

主食

(ごはん、パン、麺)

5-7つ(SV)








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




15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

副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

5-6つ(SV)







1つ分 =  野菜サラダ =  きゅうりとわかめの酢の物 =  異たくさん味噌汁 =  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 =  芋の煮っころがし

主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)






3-5つ(SV)

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

牛乳・乳製品

2つ(SV)

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

果物

2つ(SV)

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