



# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1日分

**5~7  
つ(SV)** 主食(ごはん、パン、麺)  
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5~6  
つ(SV)** 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
野菜料理5皿程度

**3~5  
つ(SV)** 主菜(肉、魚、卵、)  
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

**2  
つ(SV)** 牛乳・乳製品  
牛乳だったら1本程度

**2  
つ(SV)** 果物  
みかんだったら2個程度

料理例

1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

1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 = ほうれん草のひじきの煮物 = 煙豆 = きのコステー

2分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 茄子の煮っこがし

1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 = 牛乳瓶1本分

1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