



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 具たくさん味噌汁 ほろれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこコンテ

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

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