


























# 「食事バランスガイド」料理区分

「食事バランスガイド」では食事を以下のような5つの区分に分類しています。

区分	大よその目安
<p><b>主食</b></p> <p>ごはん、パン、 麺・パスタ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おにぎり1個が1つくらい</li> <li>・大盛りごはんは2つくらい</li> <li>・めんやパスタは2つくらい</li> </ul> <p>1つ分 =  =  =  = </p> <p>1.5つ分 =  2つ分 =  =  = </p> <p>1つ分の基準 = 主材料の炭水化物40g</p>
<p><b>副菜</b></p> <p>野菜、いも、豆類 (大豆を除く)、 きのこ、海藻料理</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が1つくらい</li> <li>・中皿や中鉢に入ったものは2つくらい(サラダだけはこの量で1つ)</li> </ul> <p>1つ分 =  =  =  =  =  = </p> <p>2つ分 =  =  = </p> <p>1つ分の基準 = 主材料の生重量70g</p>
<p><b>主菜</b></p> <p>肉、魚、卵、 大豆料理</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵1個の料理は、1つくらい</li> <li>・魚料理は2つくらい</li> <li>・肉料理は3つくらい</li> </ul> <p>1つ分 =  =  =  2つ分 =  =  = </p> <p>3つ分 =  =  = </p> <p>1つ分の基準 = 主材料のたんぱく質6g</p>
<p><b>牛乳・乳製品</b></p> <p>牛乳、ヨーグルト、 チーズなど</p> 	<p>1つ分 =  =  =  =  2つ分 = </p> <p>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</p> <p>1つ分の基準 = 主材料のカルシウム100mg</p>
<p><b>果物</b></p> <p>りんご、みかん、 すいか、いちごなど</p> 	<p>1つ分 =  =  =  =  =  = </p> <p>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</p> <p>1つ分の基準 = 生重量100g</p>
<p><b>複合的な料理</b></p>	<p><b>1皿に主食、副菜、主菜などが盛られている料理</b></p> <p>肉じゃが、カレーライス、天井、ハンバーガーなど</p> <p>(例)カレーライス 主食2つ 副菜2つ 主菜2つ</p> <p>肉じゃが 副菜3つ 主菜 1つ</p>  
<p><b>菓子・嗜好飲料</b></p> <p>1日200kcal以内を目安に、とりすぎないように心掛けましょう。</p>	<p><b>【200kcalの目安】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい3~4枚</li> <li>・ショートケーキ 小1個</li> <li>・どら焼き(70g)1個</li> <li>・みたらし団子 1本</li> <li>・チョコレート2/3枚</li> <li>・甘い飲み物コップ2杯半</li> <li>・ビール500ml</li> <li>・日本酒 1合</li> </ul> 