














































「食事バランスガイド」の料理グループ

「どれだけ」食べるかは「つ(SV)」で数えます。

料理グループ	料理例と「つ(SV)」の数え方	
<p>主食</p> 	<p>ごはん、パン、 麺・パスタなどを 主材料とする料理 (主に炭水化物の供給源)</p>	<p>おにぎり1個、ごはん小盛り1杯、食パン1枚が「1つ」。ごはん中盛り1杯は「1.5つ」。麺類・パスタ類1人前は「2つ」くらい。</p> <p>1つ分 =  =  =  =  =  <small>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</small></p> <p>1.5つ分 =  2つ分 =  =  =  <small>ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スpaghetti</small></p> <p>* 1つ(SV)の基準=主材料に由来する炭水化物 約40g</p>
<p>副菜</p> 	<p>野菜、いも、豆 類(大豆を除く)、 きのこ、海藻などを 主材料とする料理 (主にビタミン、 ミネラル、食物 繊維の供給源)</p>	<p>小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダはこの量で「1つ」)。</p> <p>1つ分 =  =  =  =  =  =  =  <small>野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 貝たたくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこコンテ</small></p> <p>2つ分 =  =  =  <small>野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし</small></p> <p>* 1つ(SV)の基準=主材料の重量 約70g</p>
<p>主菜</p> 	<p>肉、魚、卵、大 豆及び大豆製 品などを主材料 とする料理 (主にたんぱく 質の供給源)</p>	<p>卵1個の料理が「1つ」くらい。魚料理1人前は「2つ」くらい。肉料理1人前は「3つ」くらい。</p> <p>1つ分 =  =  =  2つ分 =  =  =  =  <small>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</small></p> <p>3つ分 =  =  =  <small>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</small></p> <p>* 1つ(SV)の基準=主材料に由来するたんぱく質 約6g</p>
<p>牛乳 ・乳製品</p> 	<p>牛乳、ヨーグル ト、チーズなど (主にカルシウ ムの供給源)</p>	<p>プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1パックが「1つ」くらい。牛乳1本は「2つ」くらい。</p> <p>1つ分 =  =  =  =  2つ分 =  <small>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</small></p> <p>* 1つ(SV)の基準=主材料に由来するカルシウム 約100mg</p>
<p>果物</p> 	<p>りんご、みかん、 すいか、いちご など (主にビタミンC、 カリウムの供給 源)</p>	<p>みかん、バナナなど小さい果物1個が「1つ」。りんごなど大きい果物1個が「2つ」くらい。</p> <p>1つ分 =  =  =  =  =  =  <small>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</small></p> <p>* 1つ(SV)の基準=主材料の重量 約100g</p>