

知っていますか？ 1日のバランス

「なにを」「どれだけ」食べたらいいの？

食事バランスガイドとは？

私たちが健康でくらすために

1日に「なにを」「どれだけ」食べたらいいのか、
料理の組み合わせと量を分かりやすく
イラストで示したのが「食事バランスガイド」です。

健康なカラダは、バランスのとれた食事をつくれます。
あなたの食生活、コマがバランスよく回りますか？

- 「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。
- それぞれのグループをどれだけ食べたらよいかの量は、1つ、2つ…と「つ（SV）」で数えます。
※SVとは、サービング（料理の単位）の略。
- それぞれの「つ」は、グループごとに数えます。たとえば、主菜をたくさん食べるために副菜を減らす、といったことはできません。
- 「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。



1日の目安量 ※2,200±200kcalの場合		料理の「つ（SV）」目安									
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	1つ分 =  =  =  = 				1.5つ分 = 		2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				ごはん中盛り1杯		うどん1杯 もりそば1杯 スパゲティ			
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	1つ分 =  =  =  =  =  =  = 						2つ分 =  =  = 			
		野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具だくさんのみそ汁 ほうれんそうのおひたし ひじきの煮物 煮豆 きこのソテー						野菜の煮物 野菜炒め いもの煮っころがし			
3~5 つ(SV)	主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から 3皿程度	1つ分 =  =  = 			2つ分 =  =  = 			3つ分 =  =  = 			
		冷奴 納豆 目玉焼き			焼き魚 魚のフライ マグロとイカの刺身			ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉の唐揚げ			
2 つ(SV)	牛乳・乳製品 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パック						牛乳瓶1本分			
2 つ(SV)	果物 みかんだったら2個程度	1つ分 =  =  =  =  =  = 									
		ミカン1個 リンゴ半分 カキ1個 ナシ半分 ブドウ半房 モモ1個									

※1日に食べる量の目安にしてください。食べる量は年齢や活動量によって異なります（これは一般成人の目安です）

もっと詳しい情報はWEBへ http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/index.html

バランスよく食べる力を身につけよう！