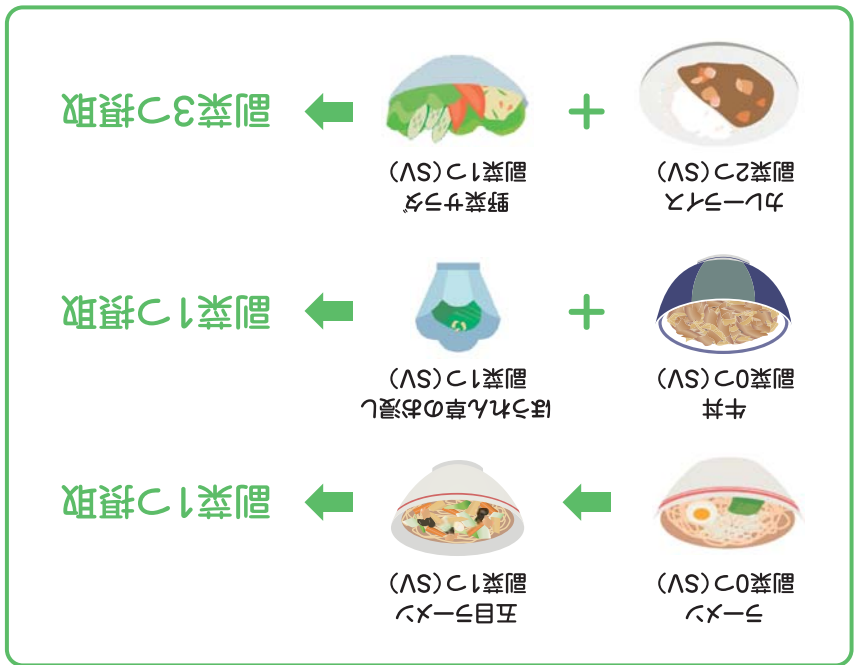


野菜などが多く入っているメニューを選ぶ。  
サラダやお浸しなどをプラスするなど  
積極的に野菜をとりたい。



「副菜」1つは…  
小鉢に入った煮物やお浸し1皿分



いつもの料理に副菜1つ分をプラスしよう

野菜、きのこ、いも、海藻などを主な材料にした料理が「副菜」。  
不足しがちな料理グループですが、毎日最低5つ(5皿程度)を目標に。

# 副菜は1日5つを目標にしよう!

## あなたの食事バランス大丈夫?

食事バランスガイドでチェックしてみよう!

### 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」食べたいのが、

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。

### 1日の目安量と「つ」の数え方

「つ」を数えるコツは、見た目の量と、主に使われている食材で判断しましょう。

<b>主食</b> 5~7つ(SV)	<b>ごはん、パン、麺・パスタ</b> 数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん小盛り1杯、食パン1枚が「1つ」。 ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」、麺類・パスタ類1人前は「2つ」。
1つ	おにぎり(1個)、食パン(1枚)
1.5つ	ごはん1杯(お茶わん中盛り)
2つ	うどん、もりそば、ラーメン1杯
<b>副菜</b> 5~6つ(SV)	<b>野菜、きのこ、いも、海藻料理</b> 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(サラダだけはこの量で「1つ」)。
1つ	野菜サラダ、ほうれん草のおひたし、具だくさんみそ汁
2つ	野菜の煮物、野菜いため
<b>主菜</b> 3~5つ(SV)	<b>魚、肉、卵、大豆料理</b> 卵1個の料理、納豆1パック、豆腐1/3丁が「1つ」。 魚料理1人前は「2つ」、肉料理1人前は「3つ」くらいがおおよその目安です。
1つ	目玉焼き、冷やっこ(1/3丁)
2つ	焼き魚(1尾)、さしみ
3つ	ハンバーグステーキ、豚肉しょうが焼き
<b>牛乳・乳製品</b> 2つ(SV)	1つ ヨーグルト(1パック)、スライスチーズ(1枚) 2つ 牛乳ビン1本分(約200ml)
<b>果物</b> 2つ(SV)	1つ みかん1個、もも1個、りんご半分 果物100%ジュース1本(200ml)



健康なカラダは、バランスのとれた食事がつくりまします。  
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。

もっと詳しい情報はWEBへ  
[http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen\\_navi/index.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/index.html)

\*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)

バランスよく食べる力を身につけよう!