

# 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がつくれます。  
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 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 = 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 = ごはん中盛り1杯  
2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲティ

**5~6 副菜**（野菜、きのこ、いも、海藻料理）  
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  
2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = いもの煮っころがし

**3~5 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 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き  
2つ分 = 焼き魚 = 魚のフライ = マグロとイカの刺身  
3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉の唐揚げ

**2 牛乳・乳製品**  
牛乳だったら1本程度

1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  
2つ分 = 牛乳瓶1本分

**2 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 ▶ [https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen\\_navi/index.html](https://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！