

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？

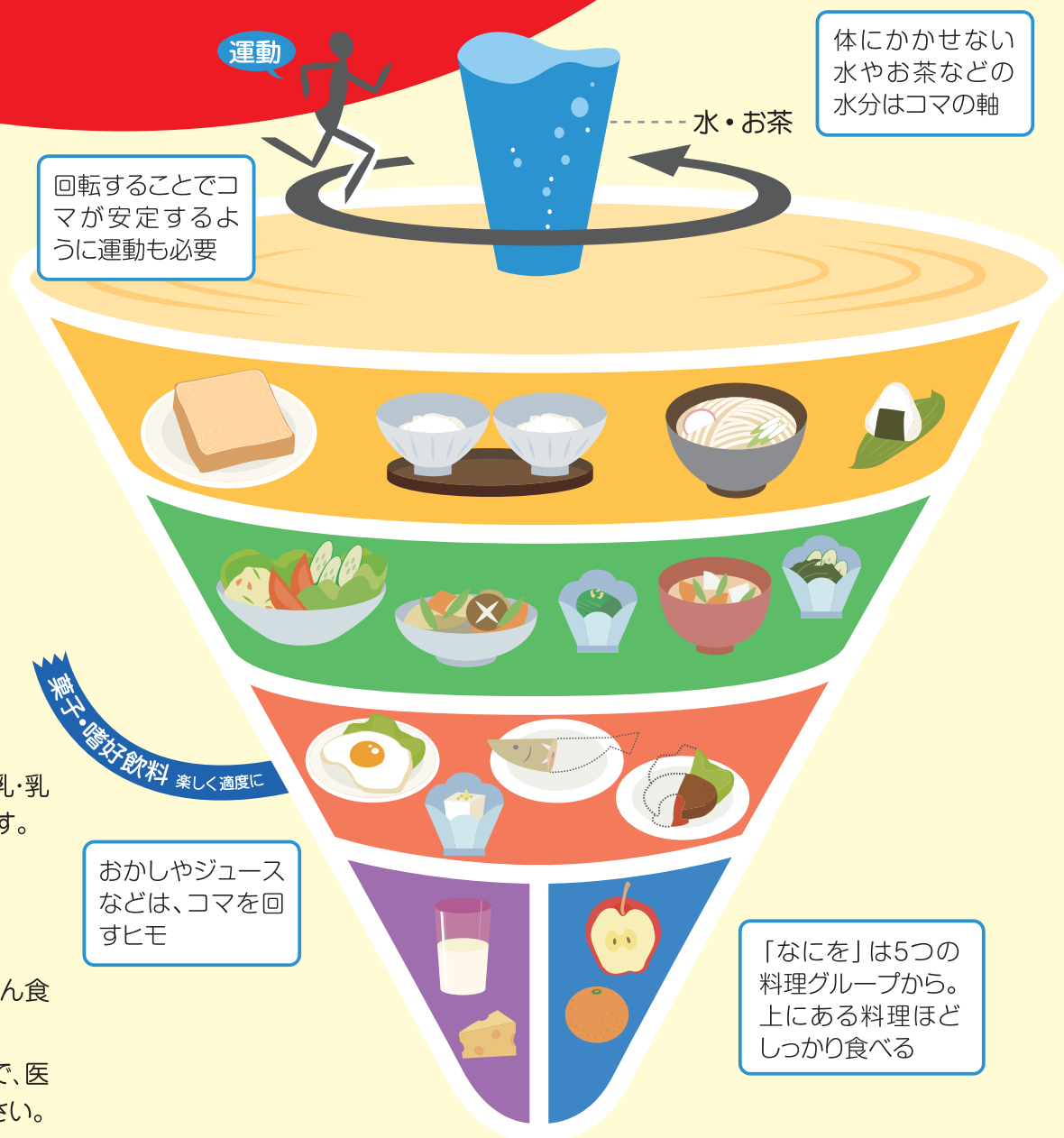
食事バランスガイドとは？

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？、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
食事がつくります。

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 = = = = = 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 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 きのこのソテー 野菜の煮物 野菜炒め いもの煮っころがし
3~5 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 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 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

バランスよく食べる力を身につけよう！