

# 知っていますか？ 1日のバランス

「なにを」「どれだけ」食べた方がいいの？

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？

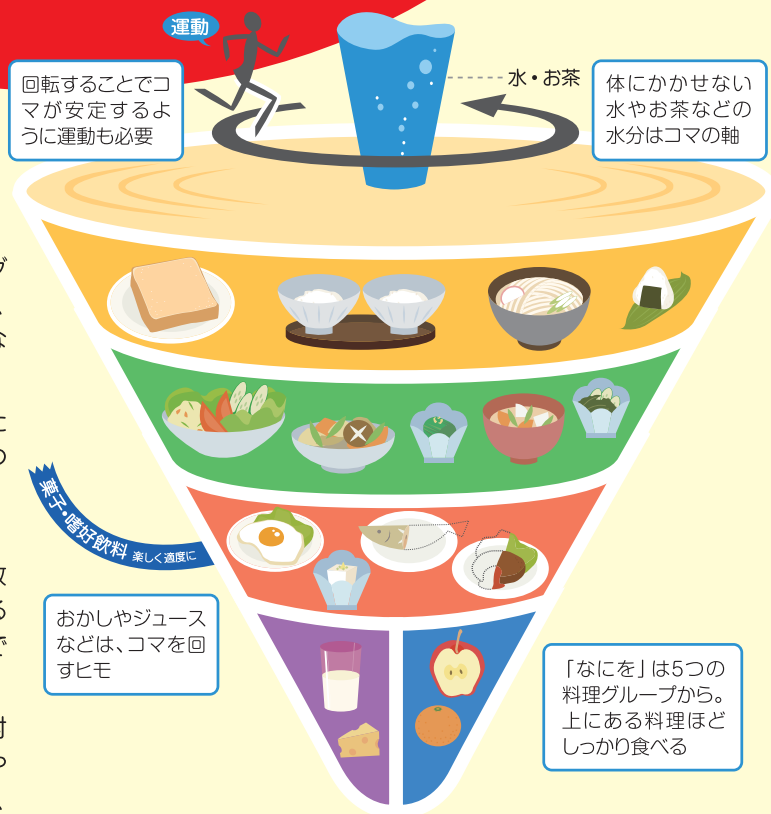
「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。

それぞれのグループをどれだけ食べたらいいかの量は、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。



## 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」食べた方がいいのか、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。

## あなたの食事は大丈夫？ /

### 食 事 バ ラ ン ス ガ イ ド

| 1日の目安量<br>※2,200±200kcalの場合                       | 料理の「つ（SV）」目安                                                                          |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5~7 主食</b><br>(ごはん、パン、麺)<br>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<br>2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲティ             |
| <b>5~6 副菜</b><br>(野菜、きのこ、海藻料理)<br>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<br>= 煮豆 = きのこのソテー       |
| <b>3~5 主菜</b><br>(肉、魚、卵、大豆料理)<br>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 = マグロとイカの刺身<br>3つ分 = 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 |
| <b>2 牛乳・乳製品</b><br>(牛乳)<br>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                         |
| <b>2 果物</b><br>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                                                     |

※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)