

# 副菜は1日5つを目標にしよう!

野菜、きのこ、いも、豆類、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。

いつもの料理に副菜1つ分をプラスしよう

ラーメン  
副菜0つ(SV)



五目ラーメン  
副菜1つ(SV)



副菜1つ摂取

牛丼  
副菜0つ(SV)



ほうれん草のお浸し  
副菜1つ(SV)



副菜1つ摂取

カレーライス  
副菜2つ(SV)



野菜サラダ  
副菜1つ(SV)



副菜3つ摂取

「副菜」1つは…小鉢に入った煮物やお浸し1皿分



ひじきの煮物



具だくさんの  
みそ汁



きゅうりと  
わかめの酢の物

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ましょう。

# 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!

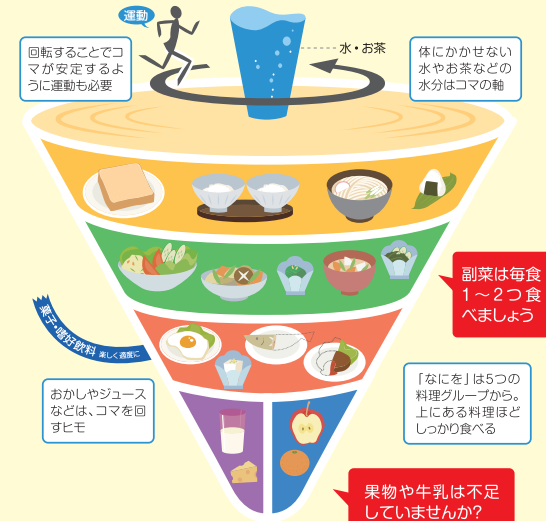
食事バランスガイドとは?

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かま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> ごはん、パン、麺・パスタ 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」。	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」。
<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)

※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](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!