

食事を記録して、組み合わせを考えましょう！

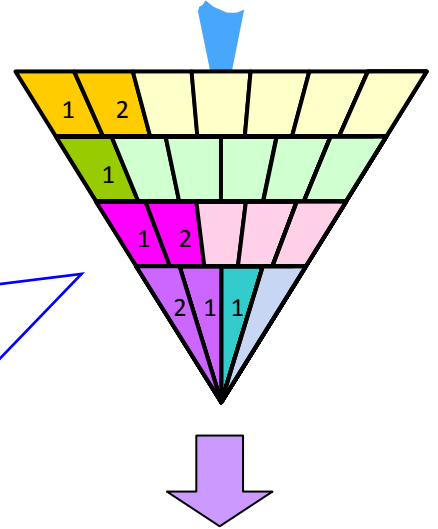
下の図は、ある秋の日の1日分の食事内容を「食事バランスガイド」のコマに記録したものです。このように、各食事ごとの「つ(SV)」の数をチェックすることで、自分の適量内に収まるよう、食事の組み合わせを考えることができます。

朝食

主食 2つ (SV) 牛乳・乳製品 2つ (SV)
副菜 1つ (SV) 果物 1つ (SV)
主菜 2つ (SV)

1日に必要なエネルギー量が
2,200±200kcal の場合

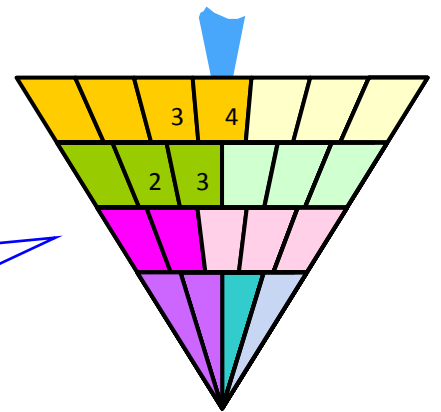
ごはん(大盛り)1杯 主食 2つ (SV)
いわしのうめじょうゆ煮 主菜 2つ (SV)
こまつな煮びたし 副菜 1つ (SV)
牛乳 牛乳・乳製品 2つ (SV)
なし 果物 1つ (SV)



昼食

主食 2つ (SV)
副菜 2つ (SV)

豆腐入りとろろめし 主食 2つ (SV)
ほうれんそうのナムル 副菜 1つ (SV)
副菜 1つ (SV)



夕食

主食 2つ (SV) 主菜 3つ (SV)
副菜 3つ (SV) 果物 1つ (SV)

黒豆ときのこの炊き込みごはん 主食 2つ (SV)
かきなます 副菜 1つ (SV)
きのこねぎ、牛肉の炒め煮 副菜 1つ (SV) 主菜 2つ (SV)
さといもと鶏の煮っころがし 副菜 1つ (SV)
かき 果物 1つ (SV)

