

料理グループとその数え方を確認しましょう！

「食事バランスガイド」では、主に使われている材料から、料理を5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）に分けています。各料理グループの目安となる1日分の量は、1つ、2つと「つ(SV)」という単位で数えます。5つの料理グループとその「つ(SV)」の数え方をみてみましょう。

主食

炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理

ごはん小盛り1杯、食パン1枚で「1つ(SV)」、ごはん普通盛り1杯で「1.5つ(SV)」、麺類・パスタ類1人前は「2つ(SV)」くらいです。



副菜

各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

小皿や小ばちに入った野菜料理で「1つ(SV)」、中皿や中ばちの野菜料理で「2つ(SV)」くらいです。



主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理

卵1個の料理で「1つ(SV)」、魚料理1人前で「2つ(SV)」、肉料理1人前で「3つ(SV)」くらいです。



果物

ビタミンC、カリウムの供給源である果実及び果実的野菜

みかんやバナナくらいの大きさの果物1個で「1つ(SV)」、りんごなどの大きい果物1個で「2つ(SV)」くらいです。



牛乳・乳製品

カルシウムの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなど

プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1カップで「1つ(SV)」、牛乳瓶1本(200ml)で「2(SV)」くらいです。



お菓子・嗜好飲料

お菓子・嗜好飲料には、「つ(SV)」の基準はないですが、**1日200kcal以内を目安に**、とりすぎないように注意しましょう。

200kcal
の目安

