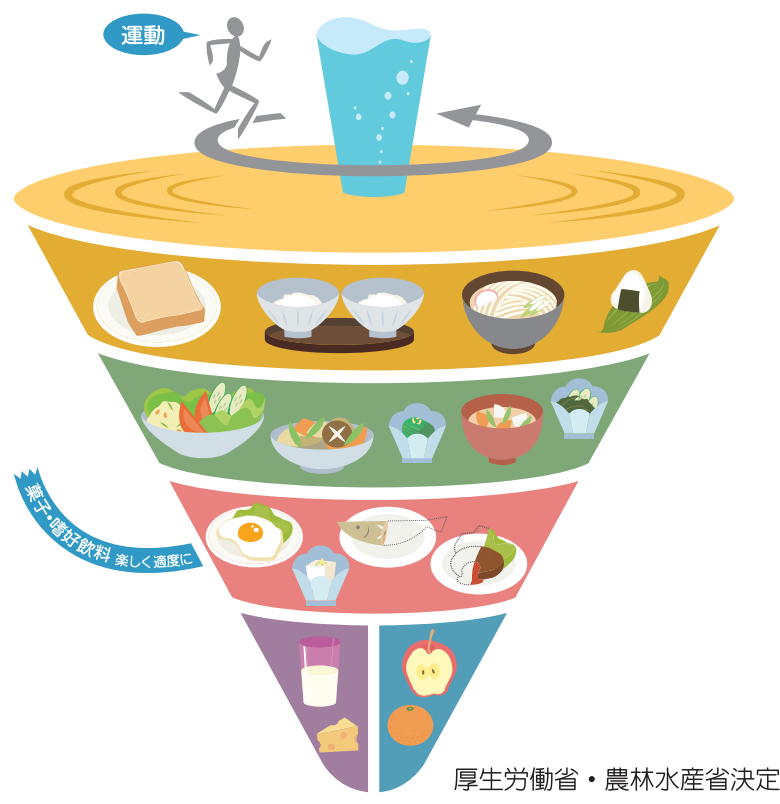


食事バランスガイド



料理グループとめやす量

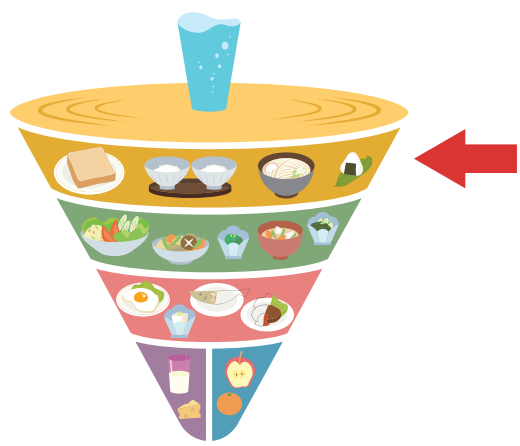
「食事バランスガイド」では、食事を以下のような5つのグループに分類しています。

料理グループ

おおよそのめやす

主食

ごはん、パン、
麺・パスタ



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

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯

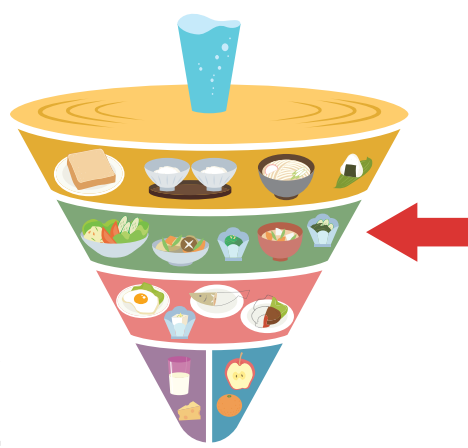
2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ

1つ分の基準＝
主材料の炭水化物40g

・おにぎり1個が1つくらい ・大盛りごはんは2つくらい ・めんやパスタは2つくらい

副菜

野菜、いも、豆類
(大豆をのぞく)、
きのこ、海藻料理



1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこコンテ

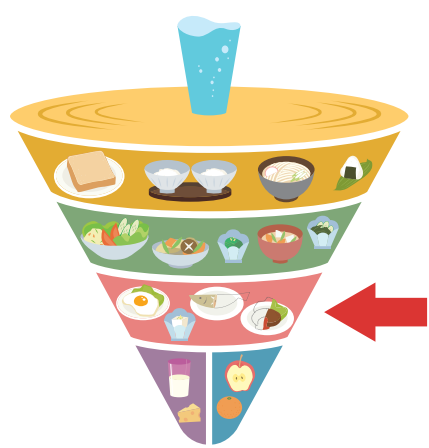
2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし

1つ分の基準＝
主材料の生重量70g

・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）

主菜

肉、魚、卵、
大豆料理



1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿

2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身

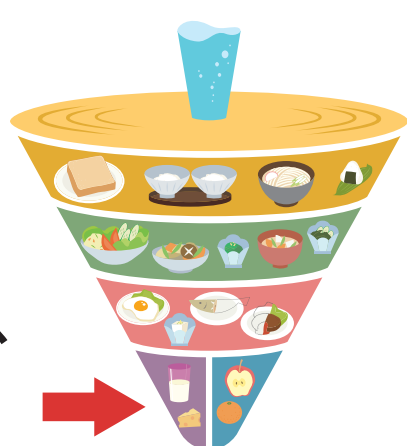
3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

1つ分の基準＝
主材料のたんぱく質6g

・卵1個の料理は、1つくらい ・魚料理は2つくらい ・肉料理は3つくらい

牛乳・ 乳製品

牛乳、ヨーグルト、
チーズなど



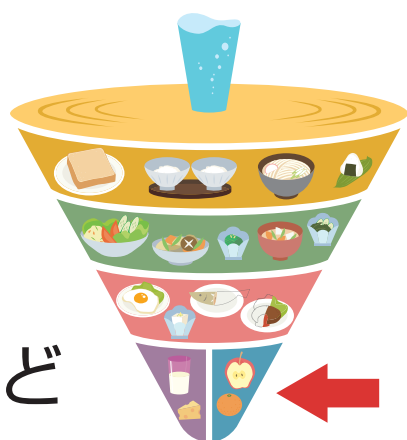
1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック

2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分の基準＝
主材料の
カルシウム100mg

果物

りんご、みかん、
すいか、いちごなど



1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

1つ分の基準＝
生重量100g

菓子・嗜好飲料

1日200kcal以内をめやすに、とり
すぎないように心掛けましょう

【200kcalのめやす】

- ・おせんべい 3～4枚
- ・ショートケーキ 小1個
- ・どら焼き(70g) 1個
- ・みたらし団子 1本



- ・チョコレート 2/3枚
- ・甘い飲み物 コップ2杯半
- ・ビール 500ml
- ・日本酒 1合

