

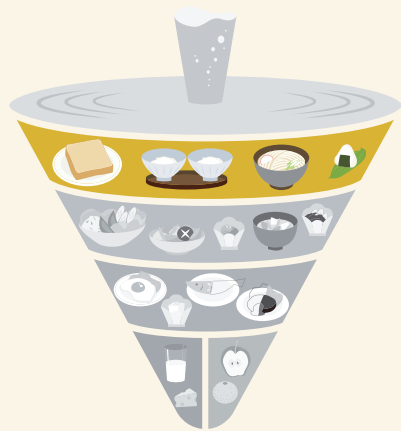
5つの料理グループとその数え方を知りましょう！

5つの料理グループと数え方の目安

「食事バランスガイド」では、料理を、主に使われている材料から、下の5つの料理グループに分類しています。SV数の数え方は、それぞれの料理グループごとに基準があります。下の「簡単なSV数の数え方」を用いると、自分の食べた料理が「いくつ(SV)」になるか、簡単に数えることができます。

(※は、専門家向けの1つ(SV)の基準ですので、実際の料理メニュー等のSV計算をする時などに活用してください。)

主食(ごはん、パン、麺)



■ 主食とは

炭水化物等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。

■ 簡単なSV数の数え方

おにぎり1個が「1つ」の基準です。
ごはん大盛り1杯は「2つ」くらい。
麺やパスタは1人前なら「2つ」くらいです。

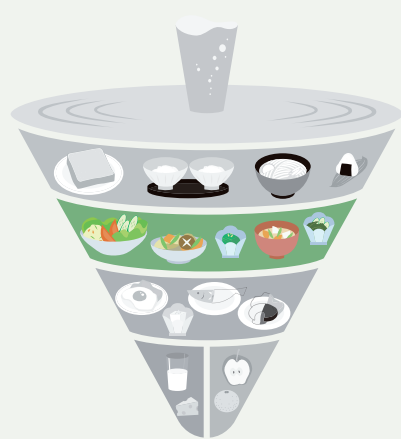
1つ = ごはん 小盛り1杯 = おにぎり 1個 = 食パン 1枚

1.5つ = ごはん 中盛り1杯

2つ = うどん 1杯 = もりそば 1杯 = スパゲッティ

※1つ(SV)の基準=主材料である穀物の炭水化物約40g

副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)



■ 副菜とは

ビタミン、無機質(カルシウム、リン、鉄等)および食物繊維等の供給源となる野菜、きのこ、いも、豆類(大豆を除く)、海藻などを主材料とする料理。

■ 簡単なSV数の数え方

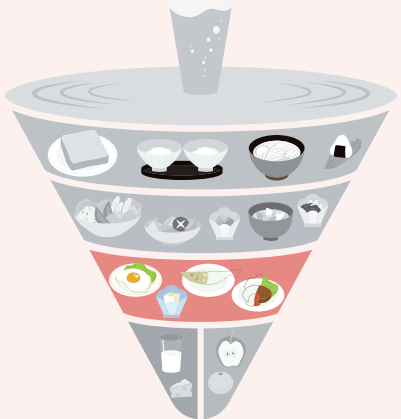
小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダだけはこの量で「1つ」)。野菜100%ジュース1本(のみぎりサイズ)は「1つ」くらいです。

1つ = 野菜サラダ = 具だくさんおひたし = ほうれん草のおひたし

2つ = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし

※1つ(SV)の基準=主材料である野菜、きのこ、いも、海藻の重量約70g

主菜(魚、肉、卵、大豆料理)



■ 主菜とは

たんぱく質等の供給源となる魚、肉、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理。

■ 簡単なSV数の数え方

卵1個の料理が「1つ」くらい。
魚料理(1人前)は「2つ」くらい。
肉料理(1人前)は「3つ」くらいがおおよその目安です。

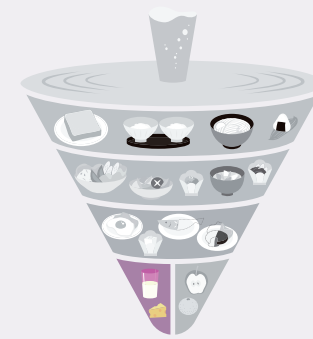
1つ = 冷やっこ 1/3丁 = 納豆 = 目玉焼き1皿

2つ = 焼き魚 = 魚の天ぷら = さしみ

3つ = 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(SV)の基準=主材料である魚、肉、卵、大豆のたんぱく質約6g

牛乳・乳製品



■ 牛乳・乳製品とは

カルシウム等の供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなど。

■ 簡単なSV数の数え方

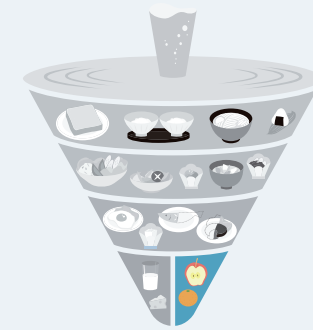
ヨーグルト1パック、プロセスチーズ1枚が「1つ」くらい。牛乳ビン1本(約200ml)は「2つ」くらいです。

1つ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック

2つ = 牛乳ビン1本分

※1つ(SV)の基準=主材料である牛乳・乳製品のカルシウム約100mg

果物



■ 果物とは

ビタミンC、カリウム等の供給源であるりんご、みかんなどの果物およびすいか、いちごなどの果実的な野菜。

■ 簡単なSV数の数え方

みかん1個、もも1個、りんご半分が「1つ」くらい。果汁100%ジュース1本(のみぎりサイズ)は「1つ」くらいです。

1つ = みかん1個 = もも1個 = りんご半分

※1つ(SV)の基準=主材料である果物の重量約100g

菓子・嗜好飲料



お菓子や嗜好飲料は生活の楽しみの部分なので、「いくつ」という推奨量は示していませんが、1日200kcalくらいが上限になります。

200kcalの目安 = じゃがいも1個 = ポテトチップス半袋 = 甘い飲み物コップ2杯半 = ビール中ジョッキ1杯(500ml)

油脂・調味料

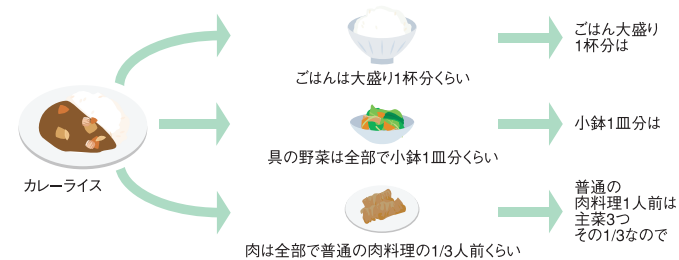
油脂・調味料は、料理の中に使用されているものであり、イラストの中では表現していません。しかし、実際の食事を選ぶ場面では、揚げ物など、油脂が多い料理を1日に何品もたくさんとり過ぎない、塩分量の多い料理を食べ過ぎないなどに注意する必要があります。

複数の料理グループを含む料理の数え方

一つの料理に主食、副菜、主菜など色々な種類が入っている場合は、「主食」「副菜」「主菜」に分けてそれぞれがどのくらい入っているからSV数を数えます。

1皿に主食、副菜、主菜が盛り込まれた料理の数え方は?

カレーライスのように、ごはんも肉も野菜も入っている料理は、「主食」「副菜」「主菜」に分けて数えます。



肉の入っていないカレーだったらどうやって数えるの?

ベジタブルカレーのように、ごはんも野菜だけ入っている料理は、「主食」と「副菜」に分けて数えます。

