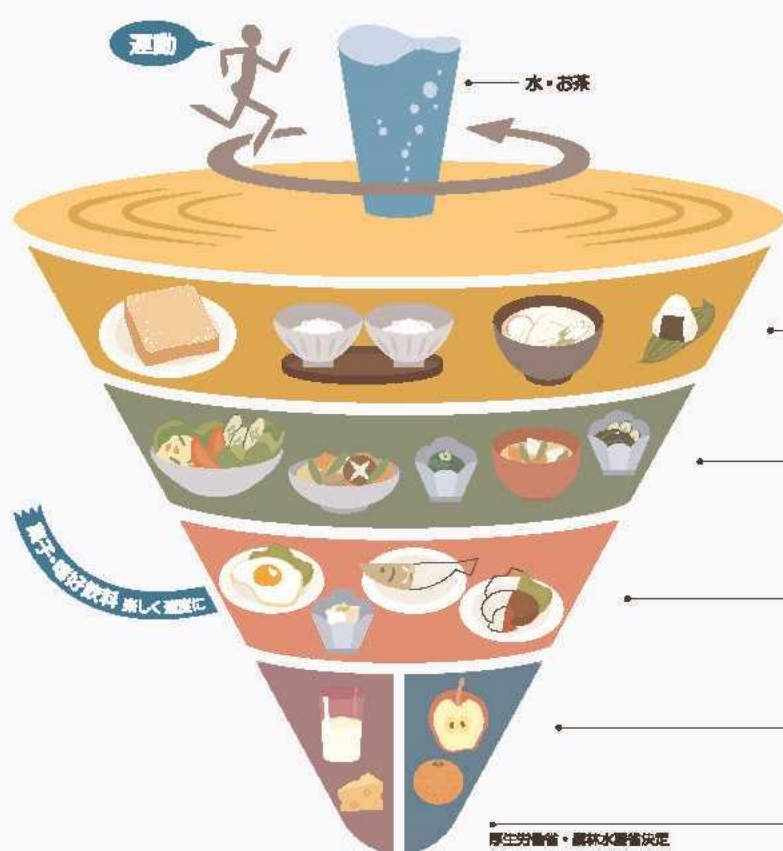


バランス良く、 野菜や果物もしっかり 食べていますか？

必要な栄養素を過不足なく摂取するには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが必要です。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食生活は生活習慣病予防や死亡のリスク低下にも関係しています。

どれだけ食べたらいいのかな？

主食、主菜、副菜などを、1日にどれだけ食べたら良いかの目安として、「食事バランスガイド」があります。一日の食事の望ましい組み合わせとおおよその量を、コマをイメージしたイラストで示しています。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5~7 主食(ごはん、パン、めん) つ(80g) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	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、うどん1杯、お餅1枚、スナック菓子
5~6 副菜(野菜、きのこ、海藻類) つ(80g) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめのお浸し、肉じゃが、きんぴら、ひじきの煮物、煮豆、きのこのスープ 2つ分 = 野菜の煮物、肉味噌、芋の煮つけ、かぼちゃの煮物
3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆製品) つ(80g) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉炒め、煮魚、目玉焼き、焼肉、魚の天ぷら、煮るタイプの肉料理 3つ分 = ハンバーグステーキ、肉のしょうが焼き、肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(80g) 牛乳だったら1本程度	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1/2カップ 2つ分 = 牛乳1本分
2 果物 つ(80g) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、葡萄半分、ぶどう半房、桃1個
1日2200kcalの例	

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食育(マメ)知識

主食・主菜・副菜を 組み合わせた 食事ってどんな食事？

食事の際に、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面だけでなく、見た目にもバランスの良い食事になります。

