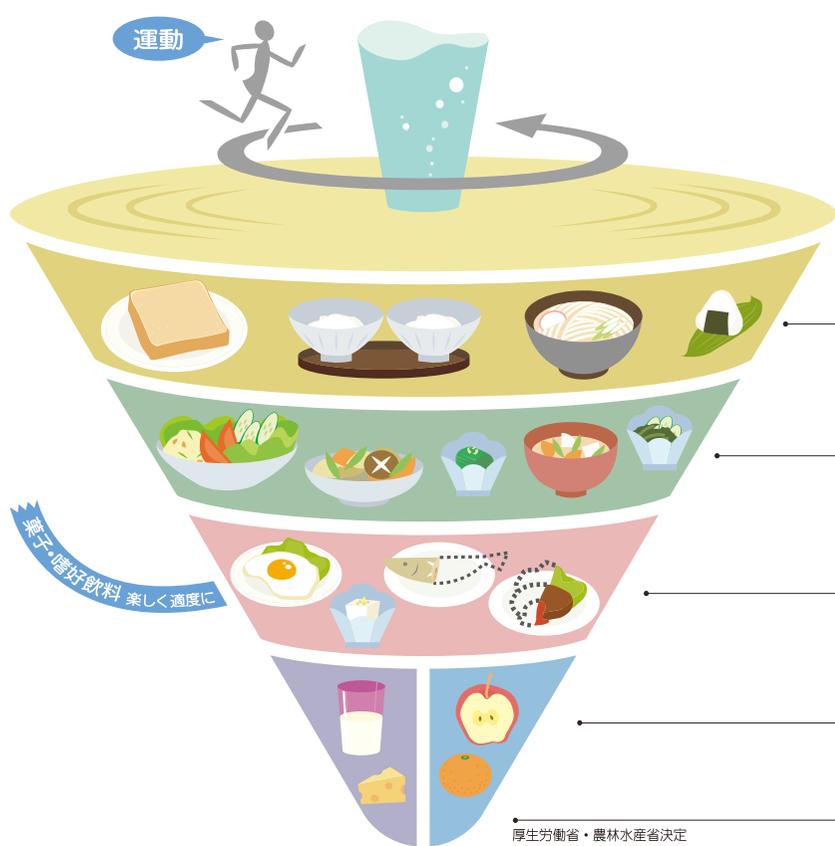


# 食事バランスガイドを活用しましょう



## 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
<b>5~7 主食(ごはん、パン、麺)</b> つ(SV) 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
<b>5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)</b> つ(SV) 野菜料理5皿程度	1.5つ分 =  =  =  = ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティー
<b>3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)</b> つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	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 きのこソテー
<b>2 牛乳・乳製品</b> つ(SV) 牛乳だったら1本程度	2つ分 =  =  = 野菜の煮物 野菜炒め 手の煮ころがし
<b>2 果物</b> つ(SV) みかんだったら2個程度	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パック 牛乳瓶1本分
	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

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



「食事バランスガイド」は、1日のバランスのよい料理の組み合わせと望ましいおおまかな量を「コマ」の形で示しています。食事のバランスが悪くなると「コマ」は倒れてしまいます。「コマ」が倒れてしまわないよう、「食事バランスガイド」を使って、健康的な食生活を実践してみましょう。