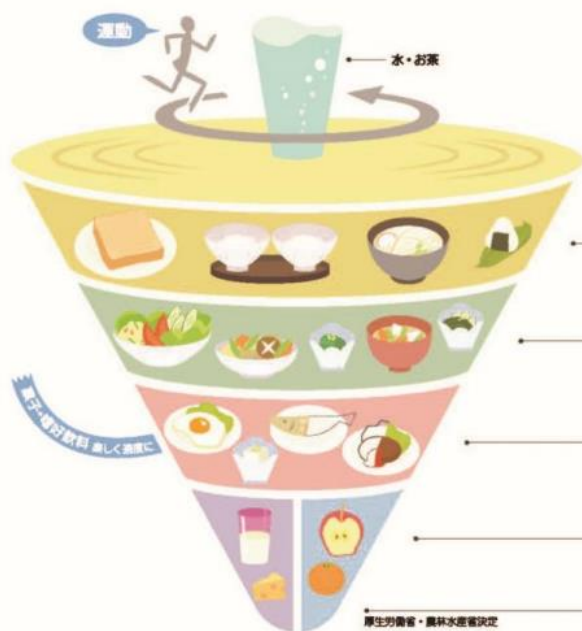


# 使ってみよう 「食事バランスガイド」①

公益社団法人山梨県栄養士会（山梨県栄養なんでも相談事業）

食事バランスガイドでは、**主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物**の5つに区分しています。  
「どれだけ」食べるかの目安は、「つ（sv）」で数えます。



## 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
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal（基本形） <b>5-7 主食</b> （ごはん、パン、麺） つ（sv） ごはん（中盛り）だったら4杯程度	1つ分 = ごはん（中盛り）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、もやしそば1杯、スリザンディー 2つ分 = ごはん（中盛り）1杯、うどん1杯、もやしそば1杯、スリザンディー
<b>5-6 副菜</b> （野菜、きのこ、海藻類） つ（sv） 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酢物、鶏肉とこんにゃくの味噌汁、ほうれん草の味噌汁、ひじきの味噌汁、わかめ、きのこコンソメ 2つ分 = 野菜の味噌汁、野菜炒め、芋の煮つけ、ひじきの味噌汁、わかめ、きのこコンソメ
<b>3-5 主菜</b> （肉、魚、卵、大豆製品） つ（sv） 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉類、鶏肉、魚介類、大豆料理、魚の天ぷら、きゅうりとわかめの味噌汁 2つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうが焼き、肉類のから揚げ
<b>2 牛乳・乳製品</b> つ（sv） 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半杯、チーズ1切れ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、牛乳菌1袋分 2つ分 = 牛乳コップ半杯、チーズ1切れ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、牛乳菌1袋分
<b>2 果物</b> つ（sv） みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、お茶1杯、葡萄半分、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

### 食事の組み合わせ例

朝食 パン2枚、ハムエッグ、サラダ、ミネストローネ



昼食 ごはん中盛り1杯、生姜焼き（キャベツ付き）  
豆腐とわかめの味噌汁



間食 バナナジュース（バナナと牛乳）



夕食 ごはん中盛り1杯、和風ハンバーグ  
ほうれん草ごま和え、煮物



- ・主食、主菜、副菜がそろう食事が1日2回以上になるように心がけましょう
- ・水分摂取も忘れずに
- ・菓子や嗜好飲料は適度に
- ・コマを回すためには、運動も必要です

食事は量だけでなく、質も大切。  
食事バランスガイドを使えば1日に「何を」  
「どれだけ」食べたらいいいのかわかります。

