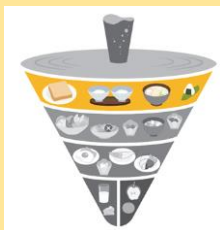


使ってみよう 「食事バランスガイド」②

「料理区分」と「量の数え方」を知ろう！ 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。

主食



1日の目安：5～7つ(SV)
(2,200 ± 200kcalの場合)

炭水化物の供給源であるパン、麺、パスタなどを主材料とする料理
「1つ（sv）」＝主材料に由来する炭水化物約40g



山梨県の食材を使用した料理例



甲州ほうとう
(主食1つ、副菜2つ)



おざら
(主食2つ)

副菜



1日の目安：5～6つ(SV)
(2,200 ± 200kcalの場合)

ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理
「1つ（sv）」＝主材料の重量約70g



山梨県の食材を使用した料理例



せいだのたまじ
(副菜1つ)



大塚人参のサラダ
(副菜1つ)

主菜



1日の目安：3～5つ(SV)
(2,200 ± 200kcalの場合)

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主原料とする料理
「1つ（sv）」＝主材料に由来するたんぱく質約6g



山梨県の食材を使用した料理例



れんこんハンバーグ
(主菜2つ、副菜1つ)



ニジマスの甘辛煮
(主菜3つ)

牛乳・乳製品



1日の目安：2つ(SV)
(2,200 ± 200kcalの場合)

カルシウムの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなど
「1つ（sv）」＝主材料に由来するカルシウム約100mg



果物



1日の目安：2つ(SV)
(2,200 ± 200kcalの場合)

ビタミンC、カリウムの供給源であるリンゴ、ミカン、ブドウ、モモなどの果実、及びスイカなどの果実的な野菜
「1つ（sv）」＝主材料の重量約100g



山梨県の特産品例



ブドウ半房
(果物1つ)



モモ1個
(果物1つ)



サクラんぼ
(果物1つ)



イチゴ
(果物1つ)