

わたしの食事バランス 色ぬりシート ■月■日

主食	□ つ / 5~7つ (1日分の目安)
副菜	□ つ / 5~6つ (1日分の目安)
主菜	□ つ / 3~5つ (1日分の目安)

牛乳・乳製品	□ つ / 2つ (1日分の目安)
果物	□ つ / 2つ (1日分の目安)

農林水産省 食事バランスガイドより

【あさごはん】

【ひるごはん】

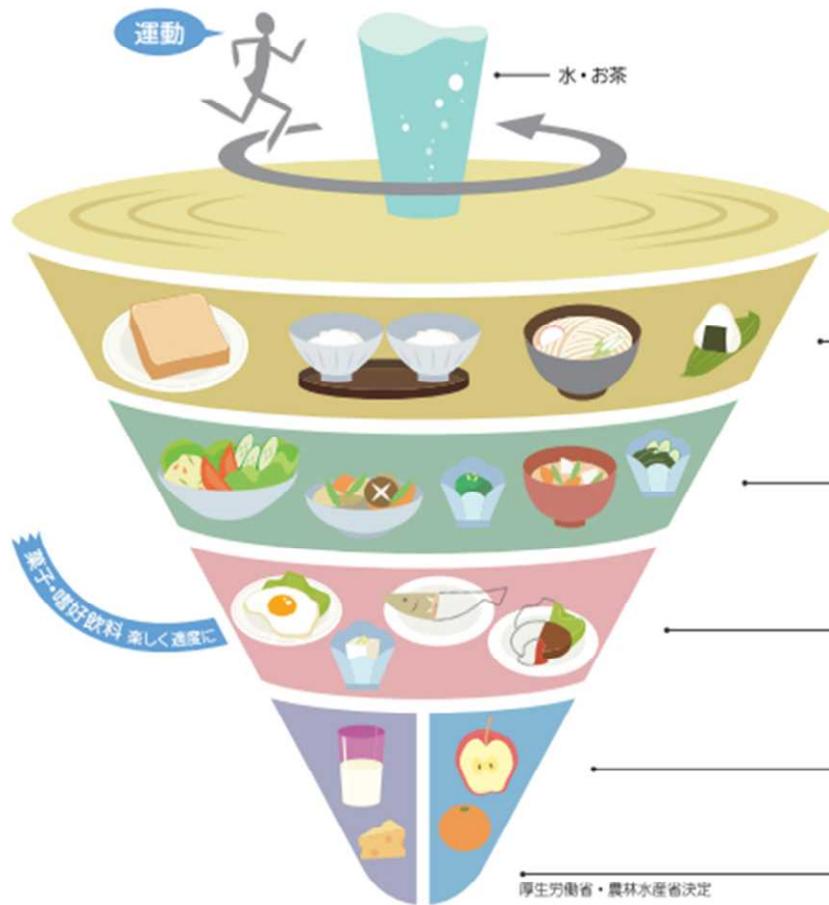
【ばんごはん】

【きょうのごはんのポイント(感想)】



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日分

想定エネルギー量
2,200kcal±200kcal (基本形)

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

料理例

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	もりそば1杯	スパゲッティ			
1つ分 =	野菜サラダ	きゅうりとわかめの酢の物	肉たくあん味噌汁	ほうれん草のお浸し	ひじきの煮物	煮豆	香のこしこ
2つ分 =	野菜炒め	野菜炒め	芋の煮っころおし				
1つ分 =	冷奴	納豆	白玉焼魚1皿	焼き魚	魚の天ぷら	まぐろとイカの刺身	
3つ分 =	ハンバーグステーキ	鶏肉のしょうが焼き	鶏胸肉のから揚げ				
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	2つ分 =	牛乳瓶1本分	
1つ分 =	みかん1個	りんご半分	かぼ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

●カレーライスはいくつ？

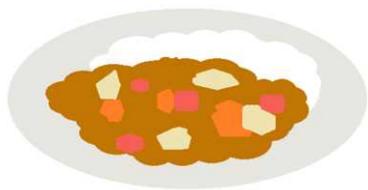
1品で、ごはんも野菜もお肉も、いろんな食材がとれる料理は、それぞれおもな食材についてどのグループのいくつにあてはまるか考えます。

たとえばカレーライスに「ごはん」と「玉ネギ、ニンジン、ジャガイモ」と「お肉」が入っていた場合は

「ごはん」は「主食」で、量は中盛りくらい ⇒ 「主食」2つ

「玉ネギ、ニンジン、ジャガイモ」は「副菜」の材料で、量は小鉢2皿分(中皿1杯程度) ⇒ 「副菜」2つ

「お肉」は「主菜」の材料で、量は1人前より少し少なめ ⇒ 「主菜」2つ



【カツどん】なら「主食」2つ、「副菜」1つ、「主菜」3つ。 【焼きそば】なら「主食」1つ、「副菜」2つ、「主菜」1つ。

【マカロニグラタン】なら「主食」1つ、「牛乳・乳製品」2つ。 【肉じゃが】なら「副菜」3つ、「主菜」1つ。