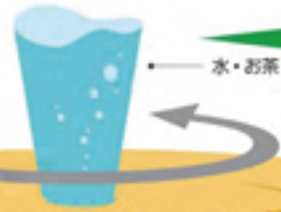


食事バランスガイド

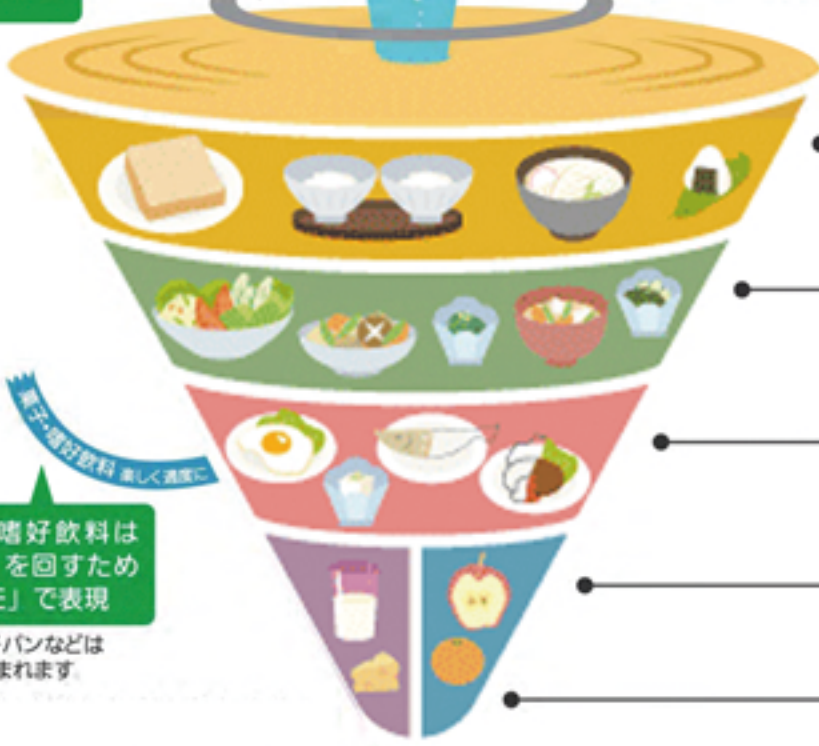
1日分

料理例

運動することで「コマ」が安定して回転することを表現



水分を「コマの軸」とし、食事の中で欠かせない存在であることを示しています



5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

菓子・嗜好飲料は「コマ」を回すための「ヒモ」で表現

※酒・菓子パンなどはここに含まれます。

1つ分 = ごはん(小盛り)1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ローストチキン2隻

1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯 2つ分 = うどん1杯 = もやしそば1杯 = スムージー

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとトマトの煮物 = 高たんぱく味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きりこぼし

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮つけごぼうし

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1個 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まくらいけの刺身

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 = コーンストローブ 2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = ぶどう1房 = 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

厚生労働省・農林水産省決定
【想定エネルギー量】2,200kcal±200kcal