



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)
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)
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	スパゲッティー			
1つ分 =	野菜サラダ	きゅうりとわかめの酢の物	貝たくさん味噌汁	ほうれん草のお浸し	ひじきの煮物	煮豆	きのこコンテ
2つ分 =	野菜の煮物	野菜炒め	芋の煮ころがし				
1つ分 =	冷奴	納豆	目玉焼き一皿	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	豚肉のしょうが焼き	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	ヨーグルト1/2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