



厚生労働省・農林水産省決定

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

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

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

2つ分 =
うどん1杯 もりそば1杯

1つ分 =
野菜サラダ きゅうりとわかめの汁物 肉たくあん ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー

2つ分 =
野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし

1つ分 =
肉類 魚類 目玉焼き1皿 納豆

2つ分 =
鶏の天ぷら 豚の天ぷら 豚こぶと仔の刺身

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200ml ヨーグルト1杯 ソフトチーズ1塊 ハードチーズ1塊

2つ分 =
牛乳1本

1つ分 =
みかん1個 りんご半分 かき1個 葡萄半分 ぶどう半箱 梨1個

*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。

🌀日本でも古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転(運動)することによって初めて安定するということを表しています。水・お茶といった水分を軸として、食事の中で欠かせない存在であることも強調しています。

🌀コマの中では、1日分の料理・食品の例を示しています。これは、ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとっての適量を示しています(このイラストの料理例を合わせると、おおよそ2200kcal)。まずは、自分の食事の内容とコマの中の料理を見くらべてみてください。

🌀コマの中のイラストは、あくまで一例です。実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の『料理例』を参考に、いくつ(SV)とっているかを確認することにより、1日にとる目安の数値と比べることができます。