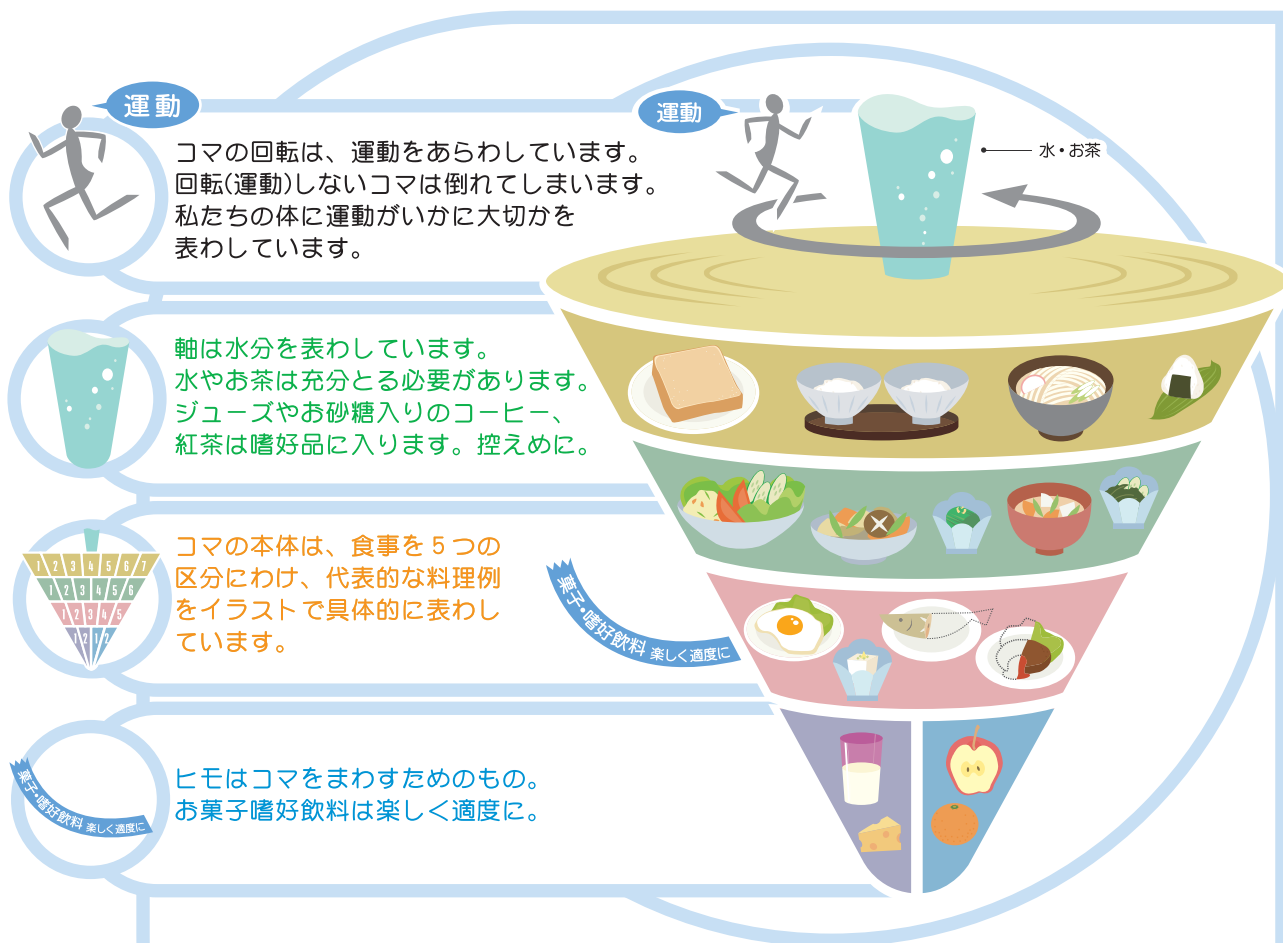


食事バランスガイド

BALANCE GUIDE ってなあに？



食事バランスガイドとは

食事の望ましい組み合わせ(何を)や、おおよその量(どれだけ)を、**主食**、**副菜**、**主菜**、**牛乳・乳製品**、**果物**の5つのグループの食品を組み合わせ、バランスよくとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適正をイラストで示しています。

滋賀県健康づくり県民会議

食事バランスガイド

BALANCE GUIDE 料理例



? 主食 副菜 主菜って何だろう？

▶ハンバーグ定食を思い浮かべてみましょう。

「主食」はごはんです。

《主に炭水化物の供給源となるもの》

「副菜」はポテトサラダに野菜スープです。

《ビタミンやミネラル 食物繊維の供給源となるもの》

「主菜」はハンバーグです。

《肉・魚・豆腐など主にたんぱく質の供給源となるもの》



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

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 = スパゲッティ

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

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = 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 = 芋の煮っころかし

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

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 2つ分 = 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

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

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

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

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

▲それぞれの食品グループの1日にとる量の目安の数値を「1つ(SV)」で表わしています

? 1つ=(SV)ってなんだろう？

食事バランスガイドで示す摂取量の目安です。
1つ=1サービング(SV)と表示しています。



☑ 料理例からいくつ食べたか数えてみましょう

下のイラストは各区分の料理がいくつ分にあたるかを表わしています。これを参考に日常の食事バランスについてチェックしましょう。

| | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|---|
| 5~7 つ(SV) 主食 ごはん パン 麺 |  ラーメン 主食 2 |  えびピラフ 主食 2 副菜 1 主菜 1 |  すし 主食 2 主菜 2 |  うな重 主食 2 主菜 3 |  ピザトースト 主食 1 牛乳・乳製品 1 |  ハンバーガー 主食 1 主菜 2 |
| |  ミックスサンド 主食 1 副菜 1 主菜 1 牛乳・乳製品 1 |  焼きそば 主食 1 副菜 2 主菜 1 |  マカロニグラタン 主食 1 牛乳・乳製品 2 |  てんぷらうどん 主食 2 副菜 1 |  たこ焼き 主食 1 主菜 1 |  お好み焼き 主食 1 副菜 1 主菜 3 |

| | | | | | | |
|---|---|--|--|--|---|--|
| 5~6 つ(SV) 副菜 野菜 きのこ いも 海藻 料理 |  キャベツのサラダ 副菜 1 |  かぼちゃの煮物 副菜 1 |  なます 副菜 1 |  きんぴらごぼう 副菜 1 |  コーンスープ 副菜 1 |  野菜のてんぷら 副菜 1 |
| |  コロッケ 副菜 1 |  ポテトサラダ 副菜 1 | | | | |

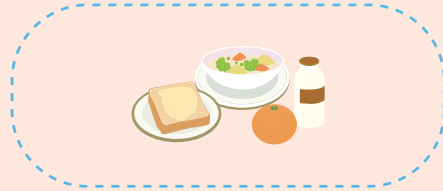
| | | | | | | |
|---|---|--|--|--|---|---|
| 3~5 つ(SV) 主菜 肉 魚 卵 大豆 料理 |  やきとり 主菜 2 |  卵焼き 主菜 2 |  ロールキャベツ 副菜 3 主菜 1 |  目玉焼き 主菜 1 |  鶏肉のからあげ 主菜 3 |  麻婆豆腐 主菜 2 |
| |  肉じゃが 副菜 3 主菜 1 |  おでん 副菜 3 主菜 3 |  とんかつ 主菜 3 |  クリームシチュー 副菜 3 主菜 2 牛乳・乳製品 1 |  酢豚 副菜 2 主菜 3 |  すき焼き 副菜 2 主菜 4 |
| |  さしみ 主菜 2 |  焼き鮭 主菜 2 |  魚のムニエル 主菜 2 | | | |

1日の基本メニュー

このメニューはコマを基本に1日のメニューを組み合わせたものです

朝食

- ・チーズトースト
 - ・野菜のスープ
 - ・みかん
 - ・コーヒー牛乳
- 主食 1**
 牛乳・乳製品 1
副菜 1
 果物 2
 牛乳・乳製品 1



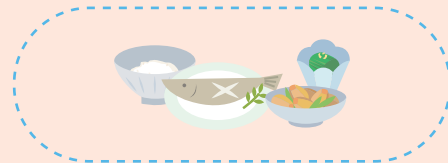
昼食

- ・ごはん大盛り
 - ・から揚げ
 - ・野菜サラダ
 - ・わかめの味噌汁
- 主食 2**
主菜 3
 副菜 1
 副菜 1



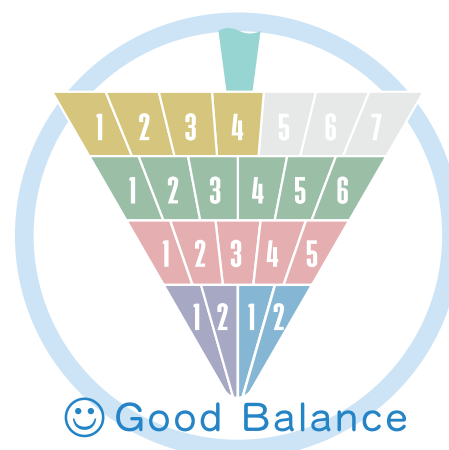
夕食

- ・ごはん
 - ・さわらの塩焼き
 - ・ほうれん草のおひたし
 - ・野菜の煮物
- 主食 1**
主菜 2
 副菜 1
 副菜 2



食事バランスガイドにあてはめてみると

| | |
|--------|-----|
| 主食 | 4 つ |
| 副菜 | 6 つ |
| 主菜 | 5 つ |
| 果物 | 2 つ |
| 牛乳・乳製品 | 2 つ |



バランスの悪い食事をしていませんか？

食事は、主食、副菜、主菜をうまく組み合わせてバランスよくとりましょう。どれが欠けても、多すぎても、バランスが悪くなりコマは倒れてしまいます。

朝食

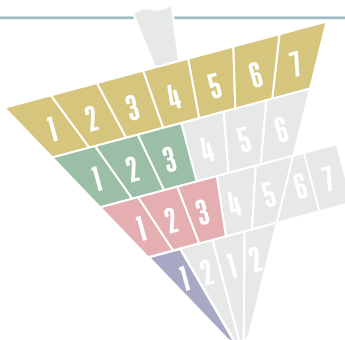
- ・ピザトースト **主食 1** 牛乳・乳製品 1
- ・きのこのスープ **副菜 1**

昼食

- ・ラーメン **主食 2**
- ・焼きめし **主食 2** 副菜 1 **主菜 1**

夕食

- ・かつ丼 **主食 2** **主菜 2**
- ・きんぴらごぼう **副菜 1**



野菜を積極的に食べましょう。  Bad



朝食

- ・コロッケパン **主食 1** 副菜 1
- ・目玉焼き **主菜 1**
- ・コーヒー牛乳 牛乳・乳製品 1
- ・ヨーグルト 牛乳・乳製品 1

昼食

- ・てんぷらうどん **主食 2** **主菜 1**

夕食

- ・ごはん **主食 1**
- ・鶏肉のから揚げ **主菜 3**
- ・キャベツのサラダ 副菜 1
- ・りんご 果物 2

 Bad 油を使った料理は控えめに。

朝食

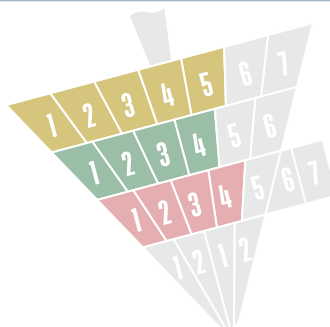
- ・ブラックコーヒー

昼食

- ・スパゲッティ **主食 2** 副菜 1
(ナポリタン)

夕食

- ・牛丼 **主食 3** 副菜 1 **主菜 3**
- ・筑前煮 副菜 2 **主菜 1**



食事はバランスよく！朝食をしっかり夕食は軽めに。くだもの、乳製品もとりましょう。  Bad