

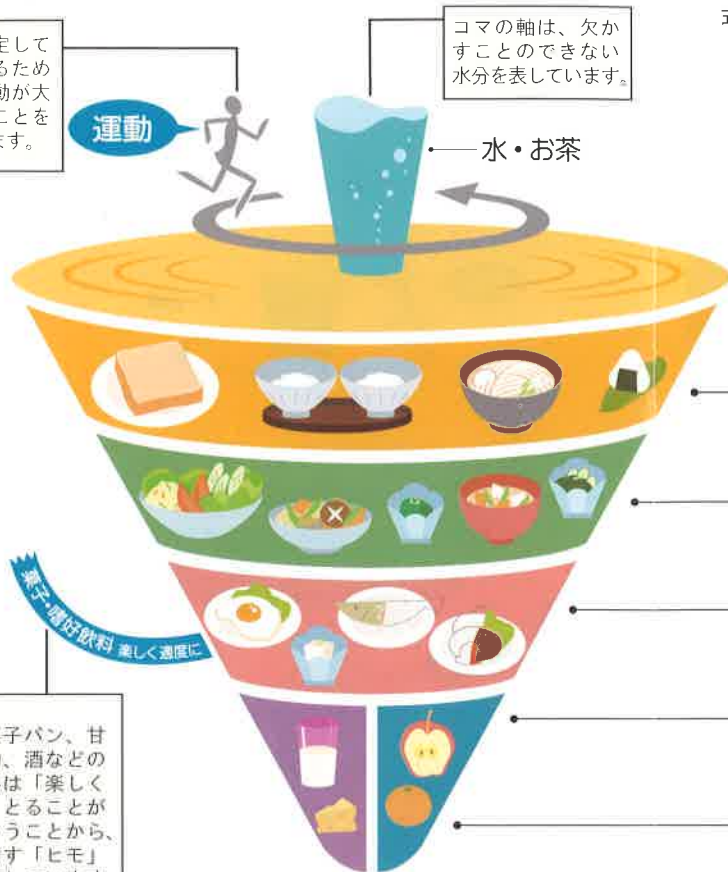
「食事バランスガイド」は、5つの料理グループに分かれています。それぞれ上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」で、これは、多く食べた方がよいものの順となっています。

コマを安定して回転させるためには、運動が大切であることを表しています。

運動

コマの軸は、欠かすことのできない水分を表しています。

水・お茶



菓子や菓子パン、甘い飲み物、酒などの嗜好飲料は「楽しく適度に」とることが大切ということから、コマを回す「ヒモ」として表しています。

※「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。

複合的な料理について

カレーライスのように1皿にごはんも肉も野菜も入っているような料理の場合は、「主食」「副菜」「主菜」に分けて数えます。

カレーライス

例えば

- ごはん：大盛り約1杯分なら……… **主食 2つ**
- 野菜：全部で小鉢約2皿分なら……… **副菜 2つ**
- 肉：普通の肉料理の約 $\frac{2}{3}$ 人前なら……… **主菜 2つ**



各グループの料理は、「つ（SV）」で数えます。主食ならば、コンビニのおにぎり1個が1つ（SV）の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理グループごとに足し合わせると、1日の食事のとりかたが手軽に把握できます。面倒な数式もないので忙しい社会人もすぐに活用できます。

※図は、18～69歳、デスクワークなど活動量の低い生活をしている人（男性）の、適正な1日分の目安です。

1日分

2000～2400kcalの場合

5～7 主食（ごはん、パン、麺）

つ(SV) ごはん(普通盛り)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

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

料理例と数え方の目安

主食

おにぎり1個、ごはん小盛り1杯が「1つ」、ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」、麺やパスタ1人前は「2つ」くらいです。



副菜

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい（サラダだけはこの量で「1つ」）。野菜100%ジュース1本（約200ml）は「1つ」です。



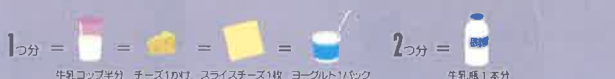
主菜

卵1個の料理は「1つ」。魚料理1人前は「2つ」、肉料理1人前が「3つ」くらいがおおよその目安です。



乳牛乳製品

ヨーグルト1パック、スライスチーズ1枚が「1つ」、牛乳瓶1本（約200ml）は「2つ」です。



果物

みかん1個、桃1個、りんご半分、果汁100%ジュース1本（約200ml）が「1つ」です。

