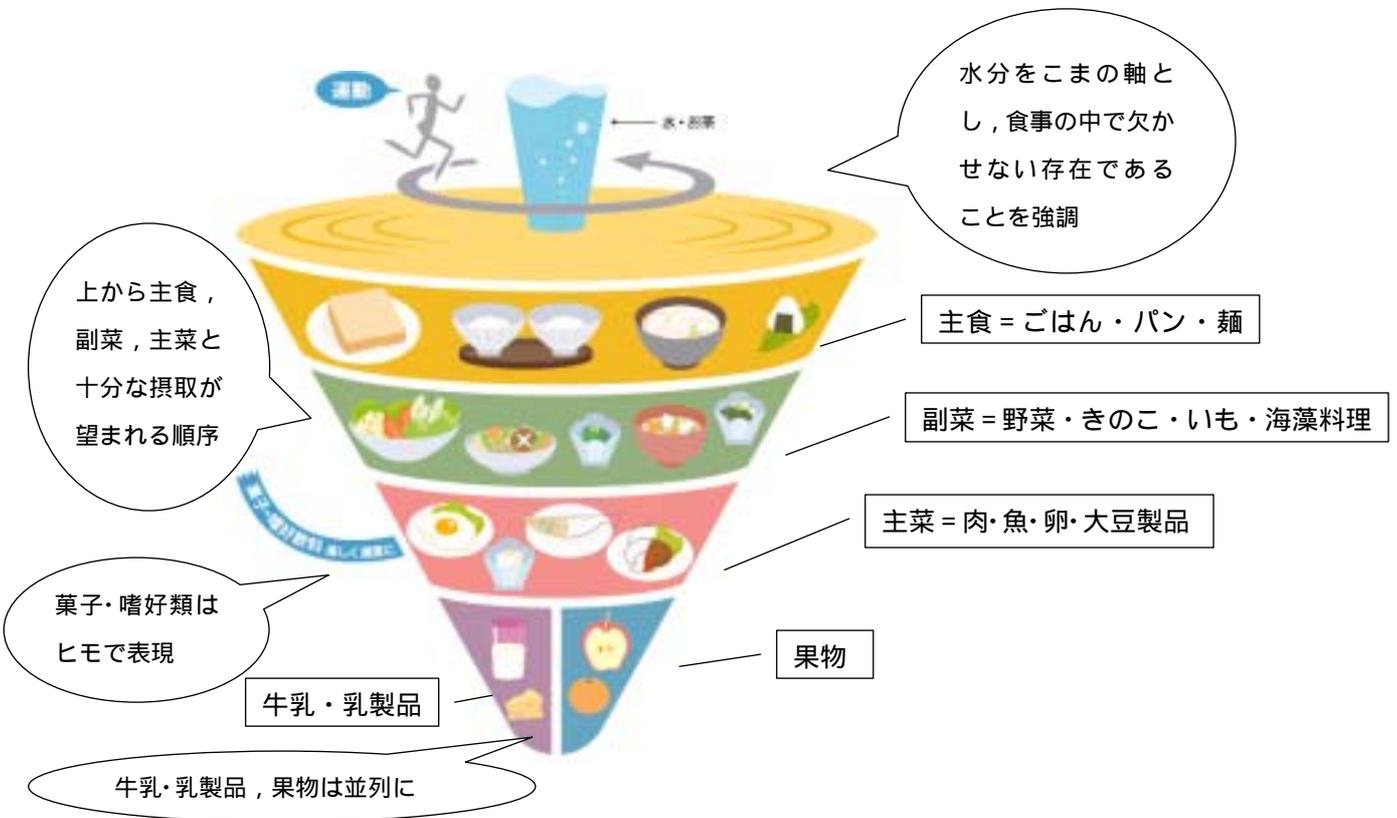


コラム 食事バランスガイド バランスのよい食事をしていますか？

「食事バランスガイド」は、1日の望ましい食事の組み合わせやおおよその量を「コマ」のイラストで示したものです。「何」を「どれだけ」食べればよいのか、その具体的な内容や分量を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループごとに示してあります。この数値（SV）は、サービング（皿数を意味する）と呼ばれ、イラストの料理例がそれぞれ何皿分に相当するかも示されています。



「コマ」をイメージとして描くことで、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうイメージを表しています。

1日分の摂取の目安

	1600~ 2000kcal	2000~ 2400kcal
主食	4~5つ (SV)	5~7つ (SV)
副菜	5~6つ(SV)	
主菜	3~4つ (SV)	3~5つ (SV)
乳製品 牛乳	2つ(SV)	
果物	2つ(SV)	

1日分	料理例
主食 (ごはん, パン, 麺)	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯
副菜 (野菜, きのこ, いも, 海藻料理)	1つ分 = 野菜サラダ = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し 2つ分 = 野菜の煮物 = 芋の煮っころがし
主菜 (肉, 魚, 卵, 大豆料理)	1つ分 = 納豆 = 目玉焼き1皿 2つ分 = 焼き魚 3つ分 = ハンバーグステーキ = 鶏肉のから揚げ
牛乳 乳製品	1つ分 = 牛乳コップ半分 = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1個 2つ分 = 牛乳瓶1本分
果物	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = ぶどう半房