

# バランスの良い 食事の基本

## 1. 食事バランスガイド



1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの食事の目安を表したものです。それぞれの料理区分をどのくらい食べたらよいかは1つ、2つと数えます。

1日分		料理例	
身体活動量の低い(高齢者を含む)女性 1600kcal	身体活動量の低い(高齢者を含む)男性 2000kcal	1つ分 = ごはん小盛り1杯	1つ分 = おにぎり1個
1800kcal	2400kcal	1つ分 = 食パン1枚	1つ分 = ロールパン2個
4~5つ(SV)	5~7つ(SV)	1.5つ分 = ごはん中盛り1杯	2つ分 = うどん1杯
ごはん(中盛り) 3杯程度	ごはん(中盛り) 4杯程度	1つ分 = 野菜サラダ	1つ分 = きゅうりとわかめの酢の物
5~6つ(SV)	5~6つ(SV)	2つ分 = 野菜の煮物	2つ分 = 野菜炒め
野菜料理 5皿程度	野菜料理 5皿程度	1つ分 = 冷奴	1つ分 = 納豆
3~4つ(SV)	3~5つ(SV)	2つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度	2つ分 = 目玉焼き一皿
2つ(SV)	2つ(SV)	2つ分 = 牛乳コップ半分	2つ分 = チーズ1かけ
牛乳だったら1本程度	牛乳だったら1本程度	1つ分 = みかん1個	1つ分 = りんご半分
2つ(SV)	2つ(SV)	1つ分 = 2つ(SV)	1つ分 = かき1個
みかんだったら2個程度	みかんだったら2個程度	1つ分 = 牛乳コップ半分	1つ分 = チーズ1かけ
		1つ分 = スライスチーズ1枚	1つ分 = ヨーグルト1パック
		1つ分 = 牛乳1本分	1つ分 = 牛乳1本分
		1つ分 = 2つ(SV)	1つ分 = 2つ(SV)
		1つ分 = 2つ(SV)	1つ分 = 2つ(SV)

## 2. 主食・主菜・副菜をそろえた食事



## 3. 菓子・嗜好飲料 (100kcalの量)



楽しく適度に、摂り過ぎに気をつけましょう。